

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Katriin Kalling

# **JUHTKOERA ROLL NÄGEMISPUUDEGA INIMESE IGAPÄEVAELUS**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Kandela Õun  
Kaasjuhendaja: Mati Malm

Pärnu 2014

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3
1. Juhtkoer kui nägemispuudega inimese abistaja .....	6
1.1. Nägemispuue ja selle puhul kasutatavad abivahendid .....	6
1.2. Juhtkoer nägemispuudega inimese abistajana .....	10
1.3. Juhtkoera kasvatamise protsess .....	16
1.4. Juhtkoera teraapiline mõju .....	17
2. Uuring juhtkoera rollist nägemispuudega inimese igapäevaelus .....	24
2.1. Uurimiseesmärk, metoodika, korraldus ja valim .....	24
2.2. Uurimuse tulemused .....	27
2.2.1. Juhtkoera abi liikumisel juhtkoera kasutajale .....	27
2.2.2. Juhtkoera teraapiline mõju juhtkoera kasutajale .....	31
2.2.3. Juhtkoera mõju juhtkoera kasutaja sotsiaalsele aktiivsusele .....	38
2.2.2. Nägemispuudega inimese elu ilma juhtkoerata ja pärast juhtkoera surma .....	41
2.3. Peamised järeldused ja ettepanekud .....	43
Kokkuvõte .....	45
Viidatud allikad .....	48
Lisad .....	51
Lisa 1. Juhtkoera kasutajatele jagatud küsitlus .....	51
Lisa 2. Juhtkoera kasutajatega läbiviidud intervjuu küsimused .....	53
Lisa 3. Eksperdiga läbiviidud intervjuu küsimused .....	54
Summary .....	55

## SISSEJUHATUS

Nägemispuudega inimesi on meie ümber alati olnud. Eestis oli Sotsiaalkindlustusameti andmetel 1.jaanuari 2013. aasta seisuga 137 710 puudega inimest. Neist nägemispuue on tuvastatud 3467 inimesel. Puudega inimeste arv ja osakaal rahvastikus on püsivalt suurenenud. Võrreldes 2006. aastaga on puudega inimeste arv kasvanud 24 700 inimese võrra. Nägemispuudega inimeste igapäevane hakkamasaamine, hariduse omandamine, sotsiaalne suhtlemine ning liikumine on raskendatud. Nägemispuude esinemise põhjuseid on väga mitmeid ning seetõttu võib nende inimeste abivajadus olla erinev. Tavaliselt ei ole võimalik kadunud nägemist enam taastada, kuid selleks, et nägemispuudega inimeste igapäevane toimetulek oleks võimalikult hea on olemas erinevaid abivahendeid.

Üheks oluliseks nägemispuudega inimese igapäevaelu kergendavaks abivahendiks on juhtkoer, mis on maailmas üks levinumaid viise puuetega inimeste rehabiliteerimiseks ja sotsiaalseks integreerimiseks, võimaldades nägemispuudega inimestele suuremat iseseisvust ja mobiilsust. Koerad on olnud inimese kaaslaseks juba ligi sada tuhat aastat eKr, pakkudes seltsi, abi, armastust ja kaitset. Mitmetest uuringutest on selgunud, et koerad mõjuvad inimesele teraapiliselt. Nõudlus juhtkoerte järele on stabiilses kasvufaasis. Tänapäeval on nägemispuudega inimesel kerge endale juhtkoera taotleda ning juhtkoera eest ei pea nägemispuudega inimene midagi maksma. Samas ei ole juhtkoerte kasutajad Eesti nägemispuudega inimeste seas just väga sage nähtus. Eestis tegutseb Tartus SA Juht- ja Abikoerte Kool ja Tallinnas MTÜ Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühing. Eestis on juhtkoeri koolitatud alles 20 aastat ning nägemispuudega inimesed ja ka tavalised inimesed pole juhtkoertest piisavalt teadlikud. Samuti ei ole inimesed teadlikud juhtkoerte teraapilisest mõjust. Seepärast on oluline tõsta teadlikkust juhtkoerte mõjust nägemispuudega inimestele, et nägemispuudega inimesed hakkaksid juhtkoeri rohkem kasutama.

Lõputöö eesmärgiks on näidata juhtkoera rolli olulisust nägemispuudega inimese elukvaliteedi ja heaolu tõstmisel. Lisaks on oluline saadud uurimistulemuste edastamine Sotsiaalministeeriumile, SA Juht- ja Abikoerte Kooli ning MTÜ Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühingu rahastajatele võib anda olulise panuse juhtkoerte kasvatamise edendamisesse Eestis ning seeläbi parandada nägemispuudega inimese elukvaliteeti.

Lõputöö eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- anda ülevaade nägemispuudest, selle tekkepõhjustest ja abivahenditest;
- selgitada välja juhtkoera seos nägemispuudega inimese elukvaliteediga;
- kaardistada probleemid, mis võivad ette tulla juhtkoera omamisega;
- kirjeldada juhtkoera tööülesandeid ja erinevaid eluetappe;
- uurida juhtkoera mõju omaniku sotsiaalsele käitumisele;
- viia läbi küsitlus Eesti ja Soome juhtkoera kasutajate seas;
- viia läbi intervjuu nelja juhtkoera kasutajaga ja ühe eksperdiga, kes tegeleb igapäevaselt juhtkoertega;
- koondada juhtkoerte kasutajate ja eksperdi arvamused ning uurimistulemuste põhjal esitada ettepanekud Sotsiaalministeeriumile, SA Juht- ja Abikoerte Kooli ja MTÜ Eesti Abi- ja Teraapiakoerte Ühingu rahastajatele.

Eesmärgi saavutamiseks on uuritud juhtkoera mõju nägemispuudega inimesele küsitlusega, mis viidi läbi Eesti ja Soome juhtkoerte kasutajate seas. Samuti intervjueriti nelja eestlasest juhtkoera kasutajat ja ühte eksperti. Lisaks Eesti juhtkoera kasutajatele kaasati küsitlusse Soome juhtkoera kasutajad, sest Eestis pole juhtkoera kasutajaid piisavalt palju, et uuringu tulemused kajastaksid adekvaatselt uuritud olukorda. Lõputöö autor peab oluliseks uurida ka juhtkoerte teraapilist mõju nägemispuudega inimese elukvaliteedile, sest teraapiakoerte populaarsus maailmas on kasvanud.

Uurimisülesannete lahendamiseks on kasutatud eesti- ja inglisekeelseid paberkandjal ja Internetis olevaid teaduslikke ja osaliselt populaarteaduslikke allikaid: raamatuid, ajakirju, ajalehti, artikleid ning uuringuid. Teaduslike artiklite otsimiseks kasutati Tartu Ülikooli andmebaasidest EBSCO andmebaasi.

Lõputöö koosneb kahest peatükist, millest esimese alapeatükid keskenduvad teoreetilistele seletustele nägemispuude olemusest, selle tekke põhjustest ning abivahenditest. Lisaks tutvustab antud peatükk põhjalikult juhtkoerte ajalugu, eluetappe ja oskusi. Samuti on lahti seletatud juhtkoera teraapiline mõju nägemispuudega inimesele. Lõputöö viimane peatükk tugineb autori poolt läbiviidud uurimuse tulemustele ja tõlgendamisele.

Lõputöö autor tänab kõiki, kes aitasid töö koostamisel. Nendeks on: juhendajad Kandela Õun ja Mati Malm, küsitlusele ja intervjuule vastanud juhtkoera kasutajad ja küsitluse laiali saata aidanud juhtkoertega tegelevad inimesed nii Eestist ja Soomest, oma arvamusega toetanud ekspert, mõtteid-teadmisi jaganud sõbrad-tuttavad ja kursusekaaslased.

# **1. JUHTKOER KUI NÄGEMISPUUDEGA INIMESE ABISTAJA**

## **1.1. Nägemispuue ja selle puhul kasutatavad abivahendid**

Nägemine on inimese tähtsaim meel, mille abil saame kõige rohkem (umbes 90%) informatsiooni ja mida iseloomustavad erinevad funktsioonid: nägemisteravus, vaateväli, kontrastitundlikkus, kohanemine erinevate valgustingimustega, kahe silma koosnägemine (Mason 1997: 14). Nägemine võimaldab kõige täpsemini tunda õppida esemete omadusi ja kohaneda ümbrusega. Nägemisel on oluline roll kõigis inimtegevustes. Nägemise kaudu inimene jälgib oma tegevuse õigsust, saab ümbritsevast oma käitumisele tagasisidet ja vastab omakorda tagasisidega. Nägemise abil eristab inimene kaheksat kategooriat tunnuseid: värvi, vormi, suurust, kaugenemist, suunda, kaugust, paigal püsimist ja liikumist. Need tunnused võimaldavad silmadel adekvaatselt hinnata ja peegeldada tegelikke ruumilisi suhteid. (Nägemispuue... 2014) Normaalseks nägemisteravuseks loetakse 1,0 ja normaalse vaatevälja ulatus on 180 kraadi. (Puuded... 2014) Nägemine võib olla kahjustunud õigel mitmel viisil: nägemispuue võib väljenduda madala nägemisteravusena, piiratud vaateväljana, värvipimedusena, kanapimedusena jne. (Vassein 2003: 7)

Nägemispuue ei tähenda vaid täielikku pimedust, vaid nägemispuudega inimestel võib esineda häireid valgus- ja värvitajus, binokulaarse nägemises (kahe silma koosnägemine) ja akommodatsiooni hälbeid (silmade kohanemine vaatamiseks erinevatele kaugustele) (Puuded... 2014). Kahjustatud võivad olla üks või mitu funktsiooni ja kahjustused võivad olla erineva raskusega. Seega on nägemispuudel väga erinevaid väljendusvorme, mis ulatuvad erinevatel tasemetel olevast vaegnägevusest kuni täieliku pimeduseni. Nägemispuue on suhteliselt madala esinemissagedusega puue.

Kirjanduse andmetel esineb kooliealiste laste hulgas nägemispuuet kahel lapsel tuhandest. (Mason 1997: 14) Eestis on nägemispuude enam levinud põhjused järgmised (Vassein 2003: 9):

- 1) haiguse tüsistus,
- 2) nägemisnärvi atroofia,
- 3) glaukoom ehk rohekae,
- 4) kaasasündinud kahjustused,
- 5) töö ja olmetraumad.

Nägemispuue võib olla kaasasündinud või hoopis trauma või haiguse tagajärjel tekkinud. Rahvusvahelises ulatuses on nägemispuude peamisteks põhjusteks katarrakt ja glaukoom. Viimastel aastatel on suurenenud diabeedi ja vananemise tõttu tekkinud silma võrkkesta keskosa degeneratsiooni osatähtsus. (Nägemispuue... 2014) Eestis on nägemispuuete klassifitseerimiseks kasutatavad järgmised mõisted (Nägemispuue... 2013):

- 1) Nägemispuudega inimene – inimene, kelle nägemine on alanenud sel määral, et see takistab tema arengut, õppimist, tööelus osalemist ning igapäevase elu toimetuste sooritamist.
- 2) Vaegnägija – inimene, kelle nägemisteravus on prillidega korrigeerituna paremini nägeval silmal alla 0,3 ja/või kelle vaateväli on kitsam kui 30 kraadi.
- 3) Pime – inimene, kelle nägemisteravus paremini nägeval silmal koos korrektsiooniga on alla 0,5 ja/või kitsam kui 10 kraadi.
- 4) Praktiliselt pime – inimene kes kasutab pimedate tehnikat, kellel on aga säilinud nägemine sel määral, et ta saab seda kasutada igapäevases elus (nägemisteravus alla 0,02)
- 5) Täispime – inimene, kes ei näe valgust.

Eestis loetakse nägemisinvaliidiks isikut, kelle nägemisvõime on nii nõrk, et selle puudumine häirib igapäevaelu toiminguid. Nägemisinvaliidiks ei peeta isikut, kelle nägemisteravus võib tõsta normaalse nägemisteravuseni või kelle ühel silmal on normaalne nägemine säilinud. (Vassein 2003: 7) Nägemispuude äärmiseks väljenduseks

on totaalne pimedus, mis tähendab seda, et isik ei erista valgust. Vaegnägija on seega isik, kelle nägemisvõime on normaalsest nõrgem, arvestamata seejuures nägemispuude põhjust, iseloomu ja astet. Sageli on piir nägija, vaegnägija ja praktiliselt pimedal vahel väga ähmane ja raskesti eristatav.

Tunnustatuima nägemispuude klassifikatsioonis, mille koostas Maailma Tervishoiuorganisatsioon, on nägemisinvalidid jaotatud viide rühma. Kolme esimesse rühma kuuluvad nõrgalt nägijad, kahe viimase kohta kasutatakse sõna pimedad. Nägemispuudeid on järgmist tüüpi: mõõdukas vaegnägemine, raske vaegnägemine, inimesed, kes ei saa peaaegu lugemise ja kirjutamisega hakkama, praktiliselt pimedad, täiesti pimedad. Klassifikatsioon on koostatud nägemisteravuse ja vaatevälja ulatuse põhjal. Nägemisteravuseks nimetatakse objektide eristamisvõimet nende mõõtmete ja vormi järgi. (Vassein 2003: 9)

Palju on liitpuudega isikuid, kelle nägemispuudega kaasneb veel kas üks või mitu puuet (pimekurdid jt). Informatsiooni meelelise kättesaadavuse kaudu jagunevad inimesed järgmiselt: 80% infost saadakse nägemise, 15% kuulmise ja 5% kompimise, maitsmise ja haistmise kaudu. Seega jätab nägemise kaotus inimese kas täielikult või osaliselt ilma suuremast osast talle kättesaadavast infost, tehes seega elu tavatult raskeks. Eestis on kontrollimata andmetel ligikaudu 7500 nägemisinvalidi. (Vassein 2003: 10)

Eestis saab nägemispuudega isik vastavalt sotsiaalministri 14.detsembri 2000.a määrus nr 79 "Tehniliste abivahendite taotlemise ja soodustingimustel eraldamise tingimused ja kord" alusel osta soodustingimustel abivahendeid spetsiaalselt pimedatele ja nõrgalt nägijatele abivahendeid vahendavast firmast. Olenevalt nägemispuudega inimeste tegevusvaldkonnast ja aktiivsusest, vajavad nad toimetulekuks igapäevaelus, õppimisel ja töötamisel erinevaid abivahendeid. Näiteks ei ole praegu enam õppimine ja paljudel aladel töötamine mõeldav ilma kohandatud arvuti ja selle kasutamisoskusteta. Üldjuhul võib öelda, et mida suurem on nägemise kahjustus ja mida aktiivsem on inimene, seda rohkem vajab ta iseseisvaks toimetulekuks erinevaid abivahendeid. Eestis tegelevad nägemispuudega inimestele abivahendite vahendamisega MTÜ Silmalaegas ja OÜ Laservisioon. (Abivahendid... 2014)



Enamlevinud ja olulisemad nägemispuudega inimeste abivahendid on valge kepp, heliraamatute kuulamise seadmed, luubid, kombatavad kellad, punktkirjatahvel ja tihvt ning diktofon. Need on hädavajalikud ja suhteliselt odavad ning kättesaadavad abivahendid. Näiteks spetsiaalne tehniline nägemispuudeliste mõeldud abivahend Daisy mängija on tänapäeval täiesti igapäevane vahend CD-le loetud või koolitustel salvestatud tekstide kuulamiseks, diktofon aga on kasutusel auditooriumites ja eravestlustel, kus saadud teabe üleskirjutamine on võimatu või raskendatud, mõnikord on takistuseks ka punktkirjas kirjutamise oskuste puudumine. (Abivahendid... 2014)

Veel üheks spetsiifiliseks abivahendite valdkonnaks nägemispuudega inimestele on optilised abivahendid ja silmaproteesid. Optiliste abivahendite alla kuuluvad prillid, erinevad luubid, elektrooniline optika – suurendus- ja lugemistelerid jne. Alates 1931. aastast on krahvinna Guilly D. Herbemont'i algatusel nägemispuudega inimeste orienteerumise abivahendina kasutusel valge kepp. Valge kepi abil saab nägemispuudega inimene informatsiooni ümbritsevast ja ühtlasi informeerib ümbritsevaid oma nägemispuudest. Valge kepi kasutamist ja marsruudiõpetust viivad läbi eripedagoogid kindla metoodika alusel. (Vassenin 2003: 99)

Valge kepi kasutamisel on probleem see, et valge kepp ei leia ise üles jalakäijate ülekäiguradu, uksi, pinke, äärekive jne. Kogu raske töö peab ära tegema nägemispuudega inimene ise. Seega on oluline leida nägemispuudega inimestele selline abivahend, mis oleks rohkem inimesest abistaja moodi. Selleks abivahendiks on sobiv just juhtkoer, kelle kohta kehtib ka mitmeid regulatsioone, mida nõ elutute abivahendite puhul pole vaja eraldi välja tuua. Vastavalt omavalitsuse loomapidamise õigusaktidele on juhtkoerale lubatud kõik see, mis tavalisele koerale on keelatud. Juhtkoeral on õigus viibida avalikes asutustes. Ühistranspordiseaduse § 27 järgselt on puudega lastel, sügava puudega 16-aastastel ja vanematel isikutel ning sügava või raske nägemispuudega isikute saatjal või nägemispuudega isikut saatval juhtkoeral õigus sõita riigisisisel liiniveol tasuta. (Ühistranspordiseadus 2000) Liiklusseaduse § 50 järgselt peab juht sõitma piisavalt väikese kiirusega ja vajaduse korral seisma jääma, kui ta möödub valge kepiga või juhtkoeraga pimedast jalakäijast. Samuti § 35 alusel peab juht

igal pool andma teed valge kepiga või juhtkoeraga liikuvale pimedale jalakäiale. (Liiklusseadus 2011)

Sõitjate bussiliiniveo, bussijuhiveo, taksoveo ja pagasiveo üldeeskirja § 7 järgselt on nägemispuudega isikul õigus vedada teda saatvat juhtkoera. Koera veo eest liiniveol, v.a pimedate juhtkoer, võib vedaja tasu võtta vastavalt kehtestatud korrale. (Sõitjate bussiliiniveo... 2004) Kohalike maksude seaduse § 13 järgselt on loomapidamismaksust vabastatud politsei, katseväe, tolli, Kaitseliidu ning Päästeameti ja vabatahtlike päästjate teenistusloomade pidajad, kui neid kasutatakse teenistusülesannete täitmiseks, samuti pimedate inimeste juhtkoerte omanikud. (Kohalike maksude... 1994) Koerte ja kasside pidamise eeskirja III peatükis ära märgitud, et üldkasutatavates hoonetes, avalikus supluskojas, kalmistul, kaubandus- ja toitlustusettevõttes, spordi- või avalikel kultuuriüritustel on koerte ja kasside viibimine keelatud, välja arvatud selleks ettenähtud kohad ja üritused ning pimedate juhtkoer või teenistuskoe teenistusülesannete täitmisel. (Koerte ja... 2003)

Seega võib järeldada, et abivahenditel on nägemispuudega inimeste rehabilitatsioonis oluline osa. Nägemispuudega inimeste abivahendite sortiment on väga lai ja nende valik sõltub konkreetse inimese nägemisjäägist ja vajadustest. Igapäevaelus hakkama saamist kergendavaks abivahendiks raskema nägemispuude korral sobib hästi juhtkoer, kellega koos on tunduvalt mugavam liikuda kui valge kepiga. Juhtkoeri aktsepteeritakse Eestis ühe enam ja nad võivad seaduse alusel viibida kohtades, kus tavakoortel on viibimine keelatud.

## **1.2. Juhtkoer nägemispuudega inimese abistajana**

Erinevad abikoerad pakuvad puudega inimestele abi väga kõrgel tasemel. Viimase 35 aasta jooksul on abikoerte roll ühiskonnas aina kasvanud. Abikoerad jaotatakse rahvusvaheliselt kolme erinevasse rühma: (Irvin 2014: 66)

- 1) juhtkoerad nägemispuudega inimestele,
- 2) kuulmiskoerad kurtidele,
- 3) teenistuskoeerad teiste puuetega inimestele.

Ameerika Ühendriikides töötab umbes 22 000 abikoera: ligikaudu 12 000 juhtkoera ja 10 000 kuulmis- ja teenistuskoea. Esimene juhtkoerte kool „*The Seeing Eye*“ asutati 1929. aastal ja seda loetakse ka abikoerte valdkonna ajaloo algseks. Ka varasemates ajaloolistes dokumentides on kujutatud koera rihma otsas juhtimas pimedat inimest, mis tähendab, et 1929. aastal taasavastati väga vana kontseptsioon. Aastate jooksul on välja kujunenud arusaam sellest, kuidas abikoer täidab inimese mitmeid vajadusi pakkudes seltsi, abi ja turvalisust. On oluline mõista suhet inimese ja tema juhtkoera vahel sealhulgas käitumist, mis edendavad inimese arengut ning käitumist, mis suurendab stressi. Kuigi juhtkoerad pakuvad oma inimesest partnerile suurt kasu, on oluline teada, et kuigi nad mõlemad sõltuvad üksteisest, ei ole juhtkoer seal omal valikul. On oluline tagada, et side juhtkoeraga oleks vastastikku kasulik. (Irvin 2014: 66)

Abikoerte üks liikidest - juhtkoer on eriettevalmistuse saanud sõbraliku loomuga tasakaalukas töökoer, kes oskab pimedat inimest igapäevastel marsruutidel õigesti ja ohutult juhtida. Täites jalakäijate liikluseeskirju ja viies inimese mööda kõikidest takistustest, juhivad ta vaegnägija turvaliselt soovitud sihtkohta. Juhtkoer saadab oma peremeest väga erinevates paikades, käitub ta igal pool väärikalt ja distsiplineeritult, oodates vajadusel rahulikult tunde. Nägemispuudega inimeste suureks probleemiks on turvaline ja eksimatu liikumine väljaspool kodu. Nägijast inimesest sõltumise vältimiseks tuleb pimedal inimesel õppida iseseisvalt liikuma ja orienteeruma. Just siis tulebki abiks juhtkoer, kellel on peale juhtimisülesannete vaegnägija elus täita veel mitmeid erinevaid ning väga tähtsaid rolle. (Juhtkoer... 2014)

Juhtkoer on pimedale inimesele abiks nii füüsiliselt kui ka vaimselt tema igapäevaelus. Kuigi juhtkoerte arv ületab aastal 2008 maailmas hinnanguliselt 25 000 koera piiri, on taotlejaid, kes soovivad endale juhtkoera palju. Juhtkoera edukus sõltub mitmetest asjaoludest. Peamine põhjus, miks koer ei sobi juhtkoeraks on käitumisprobleemid. Teadlased on püüdnud ette näha, milline koer sobib juhtkoeraks ja on selleks läbi viinud palju erinevate koeratõugude temperamendi hindamis- ja käitumisteste. Juhtkoer peab olema hea tervisega ja tal ei tohi olla pärilike haiguste eelsoodumust. Iseloomult peab ta olema sõbralik ja seda ka võõraste vastu, julge ja tasakaalukas, õppimisvõimeline, sõnakuulelik ja tahtma teha koostööd inimesega. Ideaalne on, kui ka koer naudib seda

tööd, mida ta teeb. (Arata jt 2010: 539) Juhtkoer aitab nägemispuudega inimese elukvaliteeti tõsta (Juhtkoera kasulikkus... 2014):

- 1) liikumisel;
- 2) sotsiaalsete kontaktide loomisel;
- 3) sõbra ja seltsilisena pingete maandamisel;
- 4) koerahobiga tegelemisel;
- 5) hoolitsuse objektina koera omaniku enesehinnangu tõstmisel.

Juhtkoera abil liigub nägemispuudega inimene marsruudil kiiremini, kindlamini ja turvalisemalt. Elava abivahendina lisab koer käikudele emotsionaalsust ja on erinevalt nägijast inimesest alati käepärast võtta. Koos tänaval liikudes ei suhtu kaaskodanikud nägemispuudega inimesesse negatiivselt või liigse kaastundega, vaid imetlevad juhtkoera tarkust, soovivad rohkem puudega inimesega kontakteeruda, vestlust arendada ja abi pakkuda. Koer on oluline abivahend sotsiaalsete kontaktide loomisel. Truu seltsilisena ja heatujulise sõbrana maandab koer peremehe pingeid. Ta ei suhtu vaegnägijasse eelarvamusega ega tee puudest mingit probleemi. Koer rõõmustab pimedate peremehe üle sama palju kui nägijast omaniku üle. Nägemispuudega inimene vastutab juhtkoera eest. Tal on kohustus koera eest iga päev hoolt kanda. See kohustus annab talle võimaluse ise kellegi eest hoolitseda, mitte pidevalt ise hoolitseva rollis olla. See tõstab inimese enesekindlust ja sisendab positiivset ellusuhtumist. (Juhtkoera kasulikkus... 2014)

Pimedate ja vaegnägijate ulatuslikum rehabiliteerimine on juhtkoerte treenimise aluseks. Juhtkoertel on pimedate või vaegnägijate rehabiliteerimisel mitmekordne roll: nad abistavad pimedat/vaegnägijat liikumisel, võimaldavad neil astuda abistatava osast abistaja rolli, aitavad eelarvamusetu sõbrana pingeid maandada ja on abiks sotsiaalsete suhete loomisel. Ühtlasi on koertega ringi liikuvad puudega inimesed märgatavamad – seeläbi tõstavad juhtkoerad ning abikoerad ühiskondlikku teadlikkust erinevate võimetega inimeste olemasolust ja selle teadlikkuse tõttu ollakse ühiskonnas võimelised puuetega inimestega enam arvestama ning ka see võimaldab pimedate ja vaegnägijate ulatuslikumat ühiskondlikku rehabilitatsiooni. (SA Juht... 2010: 33)

Juhtkoerte rakendamise esimese tõuna kasutati saksa lambakoeri, kuid inglastele ei meeldinud sellel ajal midagi saksapärast ja nad hakkasid proovima selleks tööks teisi tõuge. Nüüdseks on kõige rohkem populaarsust kogunud labrador retriiver (edaspidi ka labrador). Edukad on endiselt saksa lambakoer, kuldne retriiver, airedale'i terjer (Saksamaal), Venemaal ka kolli, uue tulijana šveitsi valge lambakoer, puudel ning on kasutatud ka sobiva iseloomuga ristandeid. Soomes on 70 aasta jooksul välja õpetatud ja kasutatud üle kahekümne tõu, sealhulgas on juhtkoerte tööd teinud mõned rotveilerid, bokserid, dobermann ja dalmaatsia koer. (Jõgila 2012)

Pärast paljude tõugudega katsetamist on enamikes riikides jõutud järeldusele, et juhtkoeraks sobib kõige paremini labrador retriiver. Algselt jahikoerana tuntud, nüüd kõikvõimalikes teenistustes (narko-, pommi- ja jäljekoerana) kasutust leidnud tõug suudab edukalt töötada ka juhtkoerana. Labradori teeb juhtkoerana eriti sobilikuks tema paindlik iseloom, sünnipärane vajadus inimesele meeldida ning viibida kogu aeg peremehe seltsis. Kuldne retriiver on iseloomult samuti sobiv, kuid tema kasutust piirab pärilike haiguste suur osakaal. Edukalt kasutatakse labradori ja kuldse retriiveri ristandeid. Alustati aga saksa lambakoeraga, keda on praegugi Soomes 10% kõikidest juhtkoertest. Ameerika Ühendriikides on tema osakaal veelgi suurem. Üksikuid sobilikke koeri on leitud ka teiste tõugude hulgast nagu erdel terjer (kõige rohkem kasutatud Saksamaal), lühikarvaline kolli, rotveiler, saksa linnukoer, belgia lambakoer, hollandi lambakoer, berni karjakoer jt., kuid nende õpetamine on seotud suurema ajakuluga. Austraalias koolitatakse põhimõtteliselt erinevaid tõugu koeri, et ka pime saaks samaselt nägijaga valida oma lemmiktõu. On õpetatud isegi tõutuid koeri. Põhimõte on, et koer ja inimene omavahel sobiksid. (JUHTKOER – nägemispuudega... 2014)

Juhtkoerte kasutusele võtmisele Eestis pani aluse Pimedate Juhtkoerte Fond, mis asutati 1992. aasta lõpus Tartus ja likvideeriti 1999 aasta märtsis raha puudusel. Nende tööd jätkas SA Juht- ja Abikoerte Kool, kes tegutseb tänaseni. Pimedate Juhtkoerte Fondi asutajaliikmeteks olid juriidilised isikud EPÜ ettevõtte "EPITAR" ja EPÜ Pärnu organisatsioon ning 27 üksikisikut. Fondi tööd juhtis 7-liikmeline juhatus. (Ajalugu.. 2014)

Peale materiaalse kitsikuse ületamise üheksakümnendate algul tuli juhtkoerte treeneritel palju panustada üldisesse teavitustöösse ja info vahendamisse. Alustati vaegnägijate teavitamisega, millised võimalused avanevad juhtkoera kasutajal ning kuidas see mõjutab nende elukvaliteeti nii olme kui tervise tasandil. Esimesed juhtkoera saajad kuulusid enamjaolt põlvkonda, kes olid harjunud nõukogudeaegse toetussüsteemiga puuetega inimestele, mis oli keskmise palgaga võrreldes suhteliselt arvestatav. Taasiseseisvunud Eesti madalate sotsiaaltoetuste ning hüppeliselt kallinenud energiahindade taustal oli vaja omajagu julgust, et üldse juhtkoera kasutajaks hakata. (Malm 2013: 27)

Suur töö tehti ära juhtkoerte tutvustamisel meedia vahendusel. Esineti nii televisioonisaadetes kui avaldati artikleid erinevates ajalehtedest. 1998. Aastal valmis värvitrukis juhtkoera tööd tutvustav reklaamivoldik. Osa fondi liikmeid moodustasid Tartu Juhtkoerte Kasutajate Klubi, mis hakkas tööle fondi alluvuses. Ühisürituste läbiviimise kõrval asutasid klubi liikmed heliajakirja “Meie Muri”.

1995. registreeriti Kennelliidus oma labrador retriiveri tõukennel (kasvandus) nimega JUHT. See andis võimaluse tegeleda ka aretustööga ja lisada firmamärgina kutsikate nimele ka kennelnimi. Aretades heade tööomadustega koeri saab veelgi tõsta juhtkoerte kvaliteeti. Koostööd tehti Soome Juhtkoerte Kooliga, Eesti Pimedate Liidu ja tema liikmes ühingutega, Tartu Emajõe kooliga, Puuetega Inimeste Kojaga, Avatud Eesti Fondiga, Rootsi Lions klubiga, Eesti Kennelliiduga ja eraisikutega juhtkoera kasutajaid toetanud näiteks Lions Club ja Forum Cinemas.

Kuue aasta jooksul valmistati ette 14 juhtkoera, kes täna töötavad nägemispuudega inimeste juures mitmel pool üle Eesti (Tartus, Tallinnas, Viljandis, Sillamäel, Lääne-Virumaal Tudus). Juhtkoer anti pimedale inimesele tasuta käsutada ja hooldada, kuid koer jäi edasi fondi arvele ja fondi juhatuse kontrolli alla. (Ajalugu.. 2014)

Eesti esimene treener õppis ametit Soomes 9 kuud, koolitas välja 2 koera ja alustas kahe uue treeneri ettevalmistamisega Eestis. Nüüdseks on koeri koolitanud 4 treenerit, kes teevad seda tööd oma põhitöö kõrvalt. Kaks neist said võimaluse ka ennast täiendada Soome Arla Instituudi korraldatud rehabilitoloogide kursustel Tartus. Fondi

liikmed korraldasid juhtkoera kasutajatele õppelaagreid, võistlusi ja muid ühisüritusi. Traditsiooniks on iga-aastane võistlus Soome juhtkoera kasutajatega Eestis. Teiseks iga-aastaseks ettevõtmiseks on juhtkoera kasutajate ja treenerite sõit juhtkoerte treeninglaagrisse Soome. (Malm 2012: 26) Kokku on tänaseks Eestis koolitatud ja kasutajatele üle antud enam kui 50 juhtkoera. Paarkümmend neist on jõudnud juba surra või pensionile minna, kuid ülejäänud on truud abilised. (Malm 2013: 27)

SA Juht- ja Abikoerte Kool on juriidilise isikuna tegutsenud 15 aastat. Kui liita sellele Pimedate Juhtkoerte Fondi 7 aastat võib väita, et SA Juht- ja Abikoerte Kool on üks staažikamatest sotsiaalalal tegutsevatest tulu mittetoovatest organisatsioonidest Eesti Vabariigist. Nende aastatega on Juhtkoerte Kool omandanud väärtusliku kogemuse, kuidas õieti juhtkoeri koolitada ja neid edukalt juhtkoera kasutajaga koostööd tegema panna. (Olevik... 2014)

Nõudlus juhtkoerte järele on stabiilses kasvufaasis. Kogemused näitavad, et nägemispuudeline, kellel on kord juba juhtkoer olnud, tahab teda uuesti. Hetkel tegeleb SA Juht- ja Abikoerte Kool koolituskeskuse rajamisega. See võimaldab pimedate ja vaegnägijate ulatuslikumat rehabilitatsiooni, luues eeldused kvaliteetsemaks ja tulemusrikkamaks koolitustegevuseks. Lisaks loob see võimaluse arendada noorte huviringe ja pakkuda loomateraapia võimalust abivajajatele. (Olevik... 2014)

Alates 2000. Aastast on SA Juht- ja Abikoerte Kooli toetanud Hasartmängumaksu Nõukogule laekunud rahadest Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium. Raha eraldatakse projektipõhiselt igaks aastaks ning sisaldab nelja koera koolituskulusid, kõikide koerte ravikulusid ning kulutusi kutsikatele ja kasvuperes viibivatele koertele. Nõnda kaetakse enamus kooli argipäevastest vajadustest. Projektides on ettenähtud nägemispuudega inimese omaosaluse tasumine koera kasutusse võtmisel. Omaosalus on 10% koera maksumusest. Hea tava kohaselt ei küsi kool seda raha pimedalt või vaegnägija käest, vaid üritab leida annetaja või heategevusliku organisatsiooni, kes juhtkoera kasutaja omaosaluse kataks. (Rahastamine...2014)

Eestis sai juhtkoerte koolitamine alguse tänu soomlaste suurele toetusele. Viimastel aastatel on nõudlus juhtkoerte järele kasvanud ja üha enam tahavad nägemispuudega

inimesed endale juhtkoera. Samuti on hakatud rohkem tähelepanu pöörama juhtkoera teraapilistele funktsioonidele. SA Juht- ja Abikoerte Kooli poolt planeeritud, peatselt valmivas koolituskeskuses hakatakse pakkuma ka koeraterapia seansse.

### **1.3. Juhtkoera kasvatamise protsess**

Juhtkoera elus on mitmeid erinevaid etappe, mis kõik on väga vajalikud ja koosnevad kindlatest reeglitest. Kõik algab sellest, kui pesakonna kutsikatele tehakse esimene testimine. Kõige sobilikumad neist valitakse välja ja paigutatakse reeglina 2-3 kuu vanuselt kasvuperedesse kasvama. Seal viibib kutsikas 12-15 kuud, elades tavalist kutsikaelu. Juhtkoera kutsika kasvatamise juures jälgitakse rangelt reeglit: mida ei tohi teha täiskasvanud koer, seda ei tohi teha ka kutsikas. Teiseks reegliks on hoidumine pallimängust ja üldse liikuvate objektide tagaajamisest. (Juhtkoera kasvatus...2014)

Peale seda kolib juhtkoer treeneri juurde, kus algab järjepidev õppimine. Juhtkoera treening kestab keskmiselt 6 kuud. See peab toimuma erinevates kohtades nii linnas kui maal, siseruumides ja väljas, samuti igasuguse ilmaga. Koera õpetatakse sõitma erinevates transpordivahendites, temaga käiakse külas ja erinevatel üritustel. Ta peab igal pool käituma viisakalt ja korrektselt. (Juhtkoera kasvatus... 2014) Juhtkoer õpetatakse ise lahendusi leidma. Juhtkoer tohib õppimise ajal teha vigu, kuid karistamise asemel seda lõiku korratakse. Kasutatakse rohkem "pehmet" koolituse meetodit, et koer julgeks ise otsustada, kuidas rasked takistustega teelõigud läbida. Maiust praktiliselt ei kasutata, sest see viib söögile orienteeritud koera, eriti labradori, mõtted töö juurest mujale. Jalakäijate liikumisreeglid tuleb juhtkoerale "sisse kõndida", see tähendab, et temaga tuleb käia just nii nagu liikluseeskirjad ette näevad. Juhtkoeri õpetatakse liiklema selles linnas, kus nad hiljem ka tööle asuvad. Kui treener on koerale vajalikud käsud suutnud selgeks õpetada, siis katab ta enda silmad kinni ja üritab tänavail ise pimedana koera kasutada. Siis tuleb appi ka teine oluline inimene – sujudaja - kes käib treeneri selja taga ja jälgib, et olulisi apse ei juhtuks. (Matiisen 2010) Koer õpib kõige paremini siis, kui teda kiita ja silitada. Seda tohib teha üksnes treener või juhtkoera kasutaja, sest suvalise mõõdakõndija silitus segab juhtkoeral töö tegemist. Töötava koera eristab mittetöötavast spetsiaalsete rakmete olemasolu. (Palus 2006)



Koolituse lõpus toimub juhtkoera ja tema tulevase kasutaja kokkuõpe. Seda tehakse samuti mitmel pool, alguses treeneri, siis vaegnägija kodulinnas. Tavaliselt saab nägemispuudega inimesest ja juhtkoerast teineteist mõistev koostööpaar 1-2 kuuga. Pensionile on soovitatav juhtkoer jätta 10-11 aasta vanusena. Uue abilise muretsemise järel võib vana koera paigutada mõnda teise peresse puhkusele (hea, kui kasvuperesse tagasi), kuid tavaliselt ei taha vaegnägija oma sõbrast lahkuda ja eelistab teda edasi pidada. (Juhtkoera kasvatus... 2014)

Juhtkoerad oskavad töötada kindlat marsruuti mööda, kui talle on tee selgeks õpetatud ja sihtkoht öeldud. Peale selle oskavad juhtkoerad käia vabalt valitud marsruuti mööda, kus juhtkoer ei tea, kuhu minnakse. Ta liigub etteantud suunas, mida muudab ainult juhtkoera kasutaja. Nii on võimalik nägemispuudega inimesel, kes linnas hästi orienteerub, vabalt liikuda. Juhtkoerale õpetatakse Eestis: (Juhtkoera oskused... 2014)

- täitma jalakäijate liiklusreegleid;
- juhtima vaegnägija ohutult takistustest mööda või nende ees peatuma;
- juhatama kätte otsitava koha;
- püsima samal tänaval ja hoidma otsesuunda ning seda muutma vaid käskluse peale;
- oskama viia inimese ühissõidukini ning peab seal olema rahulik;
- tõstma üles ja andma juhtkoera kasutajale maha pillatud eseme;
- olema sõnakuulelik ja tundma häid kombeid.

Juhtkoera teele sattuvad takistused on näiteks puuoksad, postid, reklaamiplakatid, trepid, augud, lombid, inimesed, parkivad autod. Juhtkoer teab erinevate märksõnade tähendusi: teele (alustab tööd), trepp, uks, pink, buss, vasak, parem, sebra. (Juhtkoera oskused... 2014) Protsess, kus juhtkoer ja omanik teevad koos esimesi treeninguid nõuab harjutamist ja on nii füüsiliselt kui ka vaimselt pikk protsess nii koera kui tulevase omaniku jaoks. Kui treening-protsess lõppeb siis vaegnägija ja juhtkoera omavaheline suhe ja sõprus alles algab. (McDonald 2009 :56)

#### **1.4. Juhtkoera teraapiline mõju**

Lemmiklooma omamise kasulikkus on nüüdseks kindlaks tehtud. Uuringud loomapidamisest ja loomateraapiatest on näidanud mitmeid psühholoogilisi, sotsiaalseid

ja füsioloogilisi kasutegureid. Lemmikloom on inimesele eelkõige kaaslane ja seltsiline, kes annab ka psühholoogilist tuge. (Endenburt jt 1994: 191)

Lemmikloomade mõju inimese tervisele ja heaolule on põhjalikult dokumenteeritud. Alates 1970. aastatest alates on uuringud näidanud inimese ja looma vastastikuse mõju kasulikkust. Tuginedes ajaloolistele ja eelajaloolistele tõenditele võib väita, et sotsiaalne sümbiootiline suhe inimese ja kodulooma vahel arenes ilma inimese poolse sunnita. Loomade kasutamine on 20.sajandi jooksul institutsionaalsetes hooldusasutustes aina suurenenud. (Thodberg jt 2014: 43)

Hetkel puudub üldine teooria kättesaadavate loomateraapia vormide taga. Selle asemel on mitmeid teooriaid, mida võib jagada kahte suuremasse kategooriasse. Esimene ehk *Biophilia* teooria väidab, et loomadel endal on unikaalsed võimed ning teine, et inimese ja looma koostoime on raviv ning, et inimese algeline elukeskkond on looduses koos loomadega ja see mõjub rahustavalt. Teised uuringud leiavad, et loomad mõjuvad inimesele positiivselt. Lisaks sellele on leitud, et loomadega suheldes, eriti neid puudutades, eraldub inimeselt oksütoksiini. Oksütoksiin on hormoon, mida keha toodab läheduse ja puudutuse ajal ning mis tekitab õnnetunnet. (Thodberg jt 2014: 44)

Koduloomad pakuvad sotsiaalset tuge, mis omakorda tugevdab inimese immuunsüsteemi. Inimestel, kes jagavad oma kodu lemmikloomaga on tugevam vastupanuvõime stressile. Lisaks sellele mõjuvad lemmikloomad vererõhku ja südamelöögisagedust alandavalt. On teada, et loomad on võimsad positiivsete suhete loojad ning nad ei pane hinnanguid olenevalt inimese rassi, välimuse, kultuuri ega sotsiaalmajanduslike tunnuste alusel. Lisaks sellele leevendab kontakt loomaga depressiooni, vähendab arstide vastuvõttudel käimise sagedust ja suurendab kehalist aktiivsust. Paljud positiivsed toimed inimese ja looma koosmõjul on osutunud efektiivsemaks kui tavapärased ravimeetodid. Koos üha kasvava tõendite kogumisega loomade teraapiliste toimete kohta ei ole üllatav, et huvi loomade terapeutilise kasutamise kohta on iga aastaga suurenenud. Mitmete arstide, meditsiiniõdede, loomaarstide, õpetajate ja vabatahtlike loodud programmid on keskendunud loomade kasutamisele terapeutilistel eesmärkidel. (Charles 2014: 37)

Teraapiakoerte tegevus on üles ehitatud sellele, et koera omanik pakub oma koeraga teenust teistele, kes abi vajavad, kuid kellel endal koera pole. Näiteks külastatakse teraapiakoortega haiglates pikaajalisi haigeid. Lahkete ja elurõõmsate loomadega suhtlemine viib ravil olijatel mõtted oma hädadest eemale, tekib uus mõtlemis- ja jutuline. Puudega väikelast on võimalik edukalt panna tegema vajalikke füüsilisi harjutusi läbi koeraga tegelemise. Lapsel on huvitav koeraga tegeleda, teda paitada, kammida, talle palli visata või veeretada, tema najal kõndida või koera rihmast hoides jalutada. Edukalt on teraapiakoeri kasutatud autistist lastega kontakti saavutamiseks ja laste arendamiseks. Autistist patsiendiga on kergem kontakti leida, kui töö juures on kaasas koer. (Jõgila 2010)

Abikoerad (juht-, ratastooli-, kuulumis- ja hoiatuskoerad) ei ole ainult abivahendid, et puudega inimeste elu kergemaks teha, vaid nad on ka stressimaandajad ja elurõõmu kinkijad. Koerale pole peremehe puue mingiks takistuseks, ta armastab teda tingimusteta ja siiralt. Sotsiaaltööle sobiv koer armastab samuti teisi inimesi ja on valmis ka võõrale oma armastust jagama. (Jõgila 2012)

Šotimaa juhtkoera kasutajate ja ilma juhtkoerata nägemispuudega inimeste hulgas läbiviidud uuringus selgus, et juhtkoera kasutajad näevad välja nooremad, tervemad ja liikuvamad kui ilma juhtkoerata nägemispuudega inimesed. Hiljuti on juhtkoera kasutajate vanus tõusnud. Juhtkoerad parandavad elukvaliteeti ja muudavad oma omanikud positiivsemaks. (Irvin 2014: 68)

Sally Irvini (2014: 67) poolt läbitöötatud teadusuuringutest selgub, inimese ja koera vahelist sidet võib pidada teatud tüüpi kiindumuslikuks suhteks. Kiindumuslik suhe võib olla kas kahe-suunaline kiindumus (täiskasvanute vahel) või ühe-suunaline kiindumus (lapse ja vanema vahel). Inimese ja juhtkoera vaheline suhe on kõige sarnasem kahe-suunalisele kiindumisele. Inimene sõltub oma juhtkoerast, kes talle abi pakub ning juhtkoer sõltub inimesest, kes pakub talle toitu, kodu ja sotsiaalset suhtlust.

Kwong ja Bartholomew (2011: 432) uurisid suhet juhtkoera omaniku ja tema juhtkoera vahel ning intervjuerisid 25 juhtkoera kasutajat. Enamus uuringus osalejatest väitis, et juhtkoer pakub lohutust stressirohkel perioodil, koeraga on võimalik rääkida ja ta pakub

kindlustunnet läbi füüsilise kontakti ja kiindumuse. Osalejad leidsid, et nad ei pea otsima oma koerast lohutust, sest koer on alati nende jaoks olemas ja valmis tuge pakkuma. Umbes pooled osalejatest teatasid, et koera annab neile turvatunde, positiivsust enesearendamiseks, enesekindlust ja tunde, et keegi hoolitseb nende eest. Lisaks väitsid enamus osalejatest, et kui nad olid oma juhtkoerast lahus rohkem kui paar tundi, hakkasid nad oma koera igatsema. Vastanud hakkasid juhtkoerast lahus olles muretsema pigem koera kui enda heaolu pärast.

Eesti kuulus juhtkoeratreener Anu Lokke (Jõgila 2010) on öelnud, et tegelemine oma juhtkoeraga on osa loomateraapiast, mis sageli parandab pimesa meeoleolu ja mõjub positiivselt. Paljud inimesed vajavad rohkemal või vähemal määral teiste inimeste abi. Juhtkoer säästab pereliikme või sotsiaaltöötaja aega, mis kuluks nägemispuudega inimese abistamisele või seltsi pakkumisele. USA-s läbi viidud uuringute põhjal vähendavad abistavad koerad invaliidi isikliku assistendi vajadust 60 tundi nädalas. Juhtkoer võimaldab vaegnägijale suuremat liikumisvabadust ja sõltumatust. Lisaks sellele, et juhtkoera põhiülesanne on pakkuda vaegnägijale abi liikumisel, võib oletada, et juhtkoerad pakuvad mitmeid muid hüvesid, nagu seltsi, tuge ja turvalisust. Siiski osad nägemispuudega inimesed eelistavad elada ilma juhtkoerata ja loota teiste inimeste abile. (Whitmarsh 2005: 28) Koerte mõju inimese positiivsele ellusuhtumisele ja sotsiaalsele tegevusvõimele on väga suur. Aktiivne ja elujaatav inimene haigestub vähem. Ainuüksi liikumise tähtsus inimese tervisele on väga suur. Ühiskonnale on seda kasulik, mida iseseisvamad, teovõimelisemad ja tervemad on nende liikmed. Juhtkoera kasutaja liigub ja suhtleb palju. Mida rohkem kohtavad tavainimesed endi keskel erinevate võimetega tegutsevaid inimesi, seda rohkem nad nendega arvestada oskavad. (Juhtkoera kasulikkus... 2014) Juhtkoera kasutamine kaasab ka otseselt teisi ühiskonnaliikmeid. Näiteks sujundajad (vabatahtlikud abistajad) või kasvuperede liikmed, kes saavad vaegnägijaid vabatahtlikult abistada. Mida rohkem on neid, kes tahavad aidata ja oskavad koostööd teha endast erinevate inimestega, seda tolerantsemaks muutub ühiskond.

Koolitatud labrador retriiverid oskavad inimestega suhelda rahulikult. Nende kohta öeldakse „pommikindl“, mis tähendab, et nad jäävad rahulikuks igas olukorras. Karen

Jones kirjutab (2010: 10), et koerad armastavad inimesi abistada ja nende heaks töötada. Selle nimel nad elavad. Koerad peavad olema väga rahulikud ja olema võimelised taluma stressi ilma, et see neid mõjutaks. Järjest enam inimesi väidab, et koerte teraapiline funktsioon omab suurt positiivset efekti. Koerad leevendavad ärevust ning muudavad inimesed rohkem sotsiaalseks. Meditsiiniõe Allyson Dossman'i uuringud on näidanud, et koertega tegeledes langeb vererõhk, alaneb südamelöögisagedus ja suureneb inimese heaolu ja positiivne mõtlemine (Miller 2014).

Kontakt loomaga vähendab oluliselt ärevust, depressiooni ja üksildust. Raskelt haigetel inimestel, kes omavad kassi või koera, on väiksem risk langeda depressiooni. Mida tugevam side on inimesel oma loomaga, seda suurem on kasu. Samuti on kindlaks tehtud, et hooldekodu patsiendid muutusid peale koertega suhtlemist elujõulisemaks, rõõmsamaks ja depressioon vähenes. Lemmikloomad võivad isegi asendada suhtlust inimesega ja nad on olulised pereliikmed. Tihti on inimese suhe loomaga väga oluline, kuna loomad annavad tingimusteta armastust ja ei pane hinnanguid. Omavaheline suhe võib hõlmata ka rääkimist. Omanik tunneb, et ta on armastatud ja samuti saab armastust anda. Loomad annavad omanikule tunde, et teda vajatakse. Kõigel sellel on oluline mõju inimese tervisele. Mitmed uuringud tõestavad, et looma omamine parandab tervist ja aitab kaasa haigustest paranemisele. Kodulooma omaniku vererõhk, südamelöögisagedus ja isegi kolesterool on madalamad. (Whitmarch 2005: 28)

Juhtkoera omanikud liigutavad ennast regulaarselt, mis mõjub tervisele hästi. Selle tõttu, et teatakse loomade võimsast positiivsest mõjust inimese tervisele, on hakatud tõhusalt kasutama loomi, eriti koeri, ebasoodsas olukorras olevate inimeste tervendamisel. Juhtkoerad annavad märkimisväärset kasu eakatele või üksi elavatele nägemispuudega inimestele. Liikuvus probleem nägemispuudega inimestel võib tõsiselt piirata võimalust olla sotsiaalselt aktiivne ning tekitada inimeses isoleeritust ja tõrjutust. Sageli puuetega inimestel on madal enesehinnang ja suurem depressioon kui tavainimestel. Juhtkoerad pakuvad puudega inimesele palju abi, nii psühholoogilist kui sotsiaalset, mis otseselt ja kaudselt parandab nende tervist ja elukvaliteeti. (Whitmarch 2005: 28)

Juhtkoeral on oluline sotsiaalne funktsioon. Ta suurendab vaegnägija sotsiaalset integratsiooni ja pakub psühholoogilist tuge. Koeraga koos olles on kergem luua inimsuhteid ja leida uusi sõpru. Vaegnägijad väidavad, et koeraga olles läheb inimeste tähelepanu pigem juhtkoerale kui puudele. Tänu juhtkoerale on vaegnägija sotsiaalselt aktiivsem. Juhtkoer on oluline pereliige ja pigem sõber kui töökoer. Juhtkoera omanikud tunnevad ennast turvalisemalt, iseseisvamalt ja nende enesehinnang on ka kõrgem, kuna saavad palju sõbralikku tähelepanu võõrastelt. (Whitmarsh 2005: 37) Juhtkoeraomanikud on koos juhtkoeraga aktiivsemad ja rohkem valmis suhtlema. Juhtkoerad julgustavad nägemispuudega inimesi alkatama vestlust ja seeläbi vähendavad puudega inimese isoleeritus ja üksildustunnet. Juhtkoeraga koos liiklemine on turvalisem kui valge kepiga, eriti võõras keskkonnas või tundmatutel tänavatel. (Miner 2001: 183) Uuringud kinnitavad, et juhtkoeraga liigeldes, saavad vaegnägijad positiivsemat tähelepanu ja nende elukvaliteet on parenenud. Vanemad või üksi elavad inimesed saavad lemmikloomadest enam kasu, kuna nad kiinduvad oma looma rohkem. (Rogers jt 1993: 265)

Juhtkoer ei pruugi sobida igale vaegnägijale. Esineb juhtumeid, kus teised liikumisabivahendid on asjakohasemad kui koer. Enne juhtkoera võtmist tuleb läbi mõelda mitmed aspektid nagu näiteks: palju aega veedab vaegnägija kodus, millises keskkonnas ta elab ja kas tal on piisavalt palju tahtmist ja võimalusi koera eest hoolt kanda. Peale selle on olukordi, kus juhtkoer ei ole sobilik sotsiaalsetel või kultuurilistel põhjustel. See võib olla tingitud sellest, et vaegnägija ei taha lisatähelepanu või tööl, tuttavate ja sõprade hulgas ei ole koerad aktsepteeritud. Juhtkoera omamine tähendab suurt vastutust ja plaanide tegemisel tuleb alati arvestada ka koeraga. (Whitmarsh 2005: 38)

Teadusuuringutest selgub, et inimesed on tõepoolest oma lemmikloomaga emotsionaalselt seotud ja tunnevad suurt leina kui nende loom sureb. Juhtkoera surm võib mõjuda omanikule emotsionaalselt väga raskelt, eriti kui koeraga on olnud tugev side. Mõned vaegnägijad võrdlevad seda isegi lähedase sõbra või sugulase surmaga. (Rogers jt 1993: 265) Läbi teaduslike uuringute on kindlaks tehtud, et paljudel inimestel tekib oma lemmikloomaga tugev emotsionaalne side. Inimesed leiavad tihti, et nende

lemmikloom on pereliikme, lapse või partneri asendaja. Suhe koduloomaga pakub seltsi, kiindumust ja armastust ning samuti ka füsioloogilisi ja psühholoogilisi kasutegureid. Puudega inimese ja tema abikoera vahel võib olla isegi tugevam side, kuna nad sõltuvad teineteisest. Puudega inimesed veedavad oma abikoeraga rohkem aega koos kui teiste inimestega ja nad saavad oluliselt suuremat psühholoogilist tuge oma abikoerast. Abikoera kaotusega kaasneb suur lein, mis hõlmab endas protesti, meeleheidet ja sagedasti kogetakse suurt valu ja igatsust. Samuti muretsetakse iseenda heaolu pärast. Arvukad uuringud on dokumenteerinud leina tunnuseid, mis kaasnevad kodulooma kaotusega. Sümptomid on sarnased leinale, mis tekivad lähedase inimese kaotuse puhul. Kogetakse süütunnet, depressiooni ja üksildust. Inimesed, kellel on olnud loomaga lähedane side, puudub inimeste poolne toetus ja kes on läbielanud mitmeid kaotusi on kodulooma surma puhul kõige haavatavamad. (Kwong, Bartholomew 2011: 422) Kuna inimese ja abikoera vahel on tugev emotsionaalne side siis on kurbus ja lein normaalne reksioon koera surma puhul.

Oluline tegur nägemispuudega inimese ja juhtkoera suhtes on turvalisus, mis tähendab seda, et juhtkoer on valitud hoolikalt ja treenitud professionaalide poolt. Populaarsemad tõud juhtkoerte seas on kuldne retriiver ja labrador retriiver, kuna nad on võimelised kiiresti inimesega kontakti saavutama. Nägemispuudega inimesele juhtkoera valides, tuleb arvestada inimese iseloomu ja eluviisi. Näiteks seiklushimulisem ja aktiivsem koer sobib omanikule, kes on samuti aktiivsema eluviisiga. (Kwong, Bartholomew 2011: 432) On oletatud, et inimesed võivad luua koduloomaga lähedasi suhteid, et kompenseerida oma ebakindlust inimestega suheldes. Teaduslikud aruanded kinnitavad, et koduloomad aitavad inimestel, kes on läbi elanud trauma või kellel on kriminaalne minevik, tõsta enesehinnangut ja sotsiaalseid oskusi. (Kwong, Bartholomew 2011: 434) Seega suhe loomaga võib õpetada usaldust ja hoolimist. Seksuaalse kuritarvitamise ohvrite ja vanurite seas läbiviidud uuringutes selgus, et loomad aitavad kompenseerida inimese poolset tuge.

## **2. UURING JUHTKOERA ROLLIST NÄGEMISPUUDEGA INIMESE IGAPÄEVAELUS**

Käesolev peatükk annab ülevaate uurimuse raames läbi viidud uuringutest. Esmalt kirjeldatakse lõputöö uurimiseesmärki ning tuuakse välja eesmärgi saavutamiseks püstitatud uurimisküsimused. Seejärel antakse ülevaade valimist ja meetodist. Analüüsitud on nii juhtkoera kasutajate kui ekspertintervjuu uurimistulemusi lähtuvalt küsimustikust ja intervjuudest. Peatüki lõpetab sisuline arutelu, kus saadud uurimistulemuste põhjal esitatakse järeldused ja ettepanekud vastavatele asutustele ja inimestele, kes saaksid juhtkoerte koolitamist edendada.

### **2.1. Uurimiseesmärk, metoodika, korraldus ja valim**

Lõputöö uuringu osa eesmärgiks on välja selgitada, kas ja kuidas mõjutab juhtkoer nägemispuudega inimese igapäevelu. Selleks on uuritud juhtkoerte vajalikkust ja kasutegureid nägemispuudega inimesele Eesti ja Soome juhtkoera kasutajate hulgas. Uuringute raames andsid juhtkoera kasutajad ülevaate suhtest oma juhtkoeraga, tema võtmise põhjustest, rahulolust oma juhtkoeraga ning kui palju ja kuidas on nende elu muutunud peale juhtkoera saamist. Lisaks on uuritud, milline oli nägemispuudega inimeste emotsionaalne seisund enne ja pärast juhtkoera saamist. Samuti on palju tähelepanu pööratud juhtkoera terapeutilise mõju tuvastamisele. Võrreldud on ka seda, kui aktiivselt liiguvad ja suhtlevad nägemispuudega inimesed koos juhtkoeraga ning enne juhtkoera saamist.

Lõputöö uurigutes on tuginetud alljärgnevatele uurimisküsimustele:

- Milliseid probleeme võib ette tulla juhtkoera kasutajana?
- Kui olulist rolli mängib nägemispuudega inimese elus juhtkoer?
- Kas juhtkoer avaldab ka teraapilist ja sotsiaalset mõju juhtkoera kasutajale?



- Mida arwab ekspert juhtkoerte mõjust nägemispuudega inimesele?
- Millist mõju avaldab juhtkoera omamine nägemispuudega inimese elukvaliteedile?

Selleks, et koguda võimalikult paljudelt juhtkoera kasutajatelt arvamusi, viidi lõputöö raames läbi struktureeritud kvantitatiivne ankeetküsitlus. Küsitlus saadeti juhtkoera kasutajatele interneti teel. Valimi moodustamisel kasutati kättesaadavuse printsiipi, mis tähendab, et valimisse võetakse need uuringu tingimustele (nägemispuudega ja omab juhtkoera) vastavad isikud, keda on võimalik kätte saada. Küsitlus saadeti interneti teel Eesti ja Soome juhtkoera kasutajatele. Kokku osales küsitluses 29 vastanut vanuses 25-73, kes täitsid ankeedi korrektselt lõpuni. Lõputöö autor suhtles SA Juht- ja Abikoerte Kooliga ja Soome Juhtkoerte Kooliga, kus tal aidati küsitlus nägemispuudega inimestele edastada. Küsitluse ankeet on toodud lisas 1.

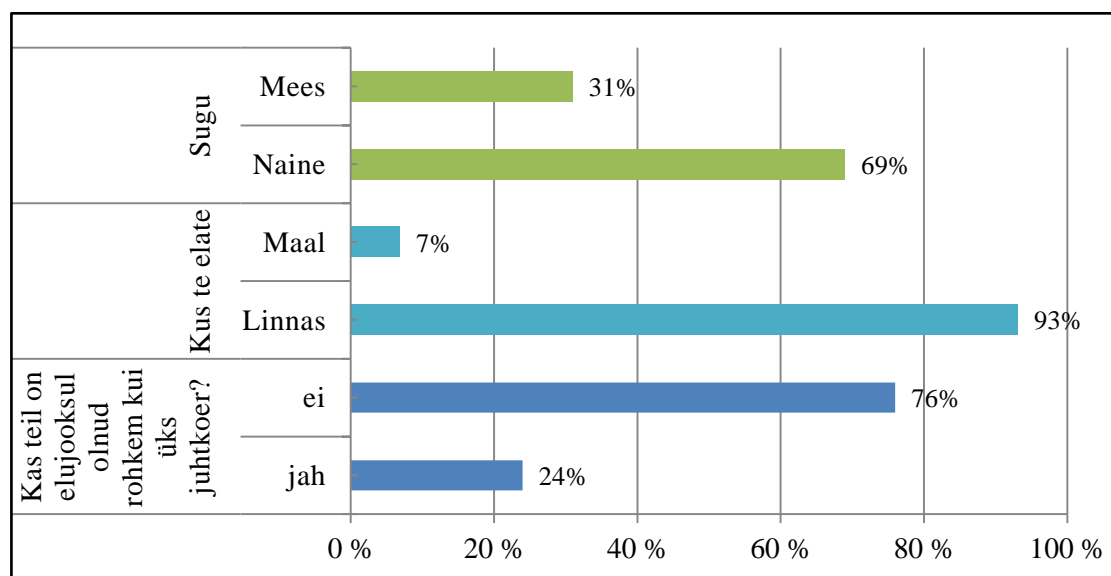
Juhtkoera kasutajatele suunatud küsitlus jagati viite ossa:

1. juhtkoera kasutajate üldandmed,
2. juhtkoera kasutajate liikumisega seotud küsimused,
3. küsimused juhtkoera teraapilise mõju kohta,
4. küsimused juhtkoera mõjust sotsiaalsele aktiivsusele,
5. küsimused elu ilma juhtkoerata kohta.

Küsitluses oli kokku 46 küsimust. Enamjaolt pidid juhtkoera kasutajad neile kõige sobivama vastusevariandi neljast valikust ära märgistama. Kõik juhtkoera kasutajad, said hoolimata oma nägemispuude raskusastmest sellega hakkama. Interneti teel küsitluse täitmine võimaldas neil kasutada arvutit, millele oli lisatud ekraanilugemise tarkvara ja punktkirjakuvar. Küsitlusele vastajatel aitasid võimalusel ankeeti täita ka pereliikmed või sõbrad.

Küsitluse ülesehitus ja sisu osutusid hästi töötavateks, kuna lõputöö koostajale saabus tagasi tänu soomlaste kaasamisele minimaalselt vajalik hulk korrektselt täidetud ankeetküsitlusi. Soomlased kaasati, kuna Eestis ei olnud piisavalt palju juhtkoera kasutajaid, kes oleksid võimelised küsitlust interneti teel täitma ning kvantitatiivseks uuringuks ei oleks olnud piisavalt osalejaid. Saadud andmeid analüüsiti programmiga

MS Excel 2010. Vastuseid koguti ajavahemikus 01.09-30.09.2014. Vastajate sooline osakaal, elukoht ja juhtkoerte arv on välja toodud joonisel 1.



**Joonis 1.** Vastajate sooline osakaal, elukoht ja juhtkoerte arv. (autori koostatud, n=29).

Vastajate seas oli kokku 9 meest (31%) ja 20 naist (69%). Enamik ehk 27 (93%) küsitlusele vastajatest elas linnas. Ainult 2 inimest (7%) elas maal. Kuuel juhtkoera kasutajal on olnud elu jooksul rohkem, kui üks juhtkoer. Küsitlusele vastasid 25-73 aastased inimesed. Vanus ei ole antud uurimuses oluline ja andmete analüüsi see ei mõjuta.

Nelja juhtkoera kasutajaga ja eksperdiga viidi läbi intervjuu, mis koosnes 15 küsimusest. Kõik intervjuud salvestati helisalvestile. Intervjuud viidi läbi juhtkoera kasutajate kodudes ja toimusid ajavahemikus 01.09.2014-30.09.2014. Keskmiselt kestis intervjuu 45 minutit. Respondentide nimed on antud lõputöös muudetud. Kõik lõputöös tsiteeritud intervjuu vastused on esitatud kirjpildina originaalis lõputöö autori poolt muutmata. Intervjuudele tuginedes on lõputöö autor teinud ka järeldusi, mis ei ole esitatud tsitaadina. Tsitaadid on esitatud kursiivkirjas.

Uurimusse kaasatud ekspert tegeleb igapäevaselt juhtkoertega juba 20 aastat ja on SA Juht- ja Abikoerte Kooli juhatuse liige. Ekspertarvamus ja -hinnang on

uurimistulemuste tõlgendamisel lisaväärtuseks. Eksperdiga tehti intervjuu 2014. aasta oktoobrikuu keskel.

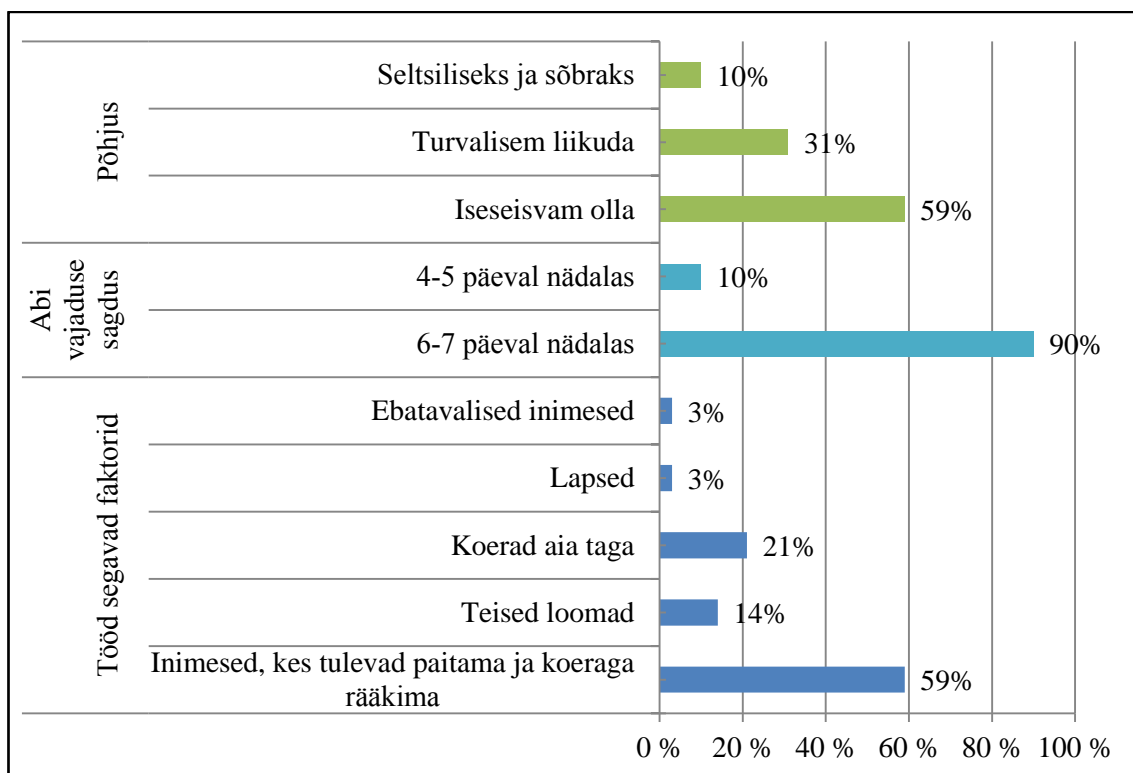
## **2.2. Uurimuse tulemused**

Antud alapeatükis on väljatoodud uurimistulemused. Küsitlustest saadud vastused on kõrvutatud nelja juhtkoera kasutajaga läbiviidud intervjuuga ja ühe eksperdi arvamusega. Järgnevad tulemused iseloomustavad ja kirjeldavad konkreetselt mitmeid juhtkoera omamise hüvesid nägemispuudega inimesele.

### **2.2.1. Juhtkoera abi liikumisel juhtkoera kasutajale**

Selles alapeatükis soovib autor teada saada, mis on juhtkoera võtmise peamised põhjused, kui tihti läheb vaja juhtkoera abi ning mis segab juhtkoera tööd. Teoreetilises osas on öeldud, et juhtkoera põhiülesanne on pakkuda vaegnägijale abi liikumisel ning läbi selle tõsta inimese iseseisvust. Samuti selgus, et nägemispuudega juhtkoera omaval inimesel läheb juhtkoera abi vaja igapäevaselt. Juhtkoerte treenerid on arvamusel, et juhtkoera tööd segavad kõige enam inimesed, kes tulevad koeraga, luba küsimata, rääkima või teda paitama. Juhtkoeraga koos liiklemine on turvalisem kui valge kepiga, eriti võõras keskkonnas või tundmatutel tänavatel.

Järgneval joonisel 2 on näha, et enam kui pooled vastajatest ehk 59% soovis endale juhtkoera, et iseseisvam olla. Üheksa juhtkoera kasutajat (31%) vastasid, et nad võtsid endale juhtkoera põhjusel, et koos koeraga on turvalisem liikuda. Uurimistulemustest selgus, et kõigest kolm küsitlusele vastanut (10%) võttis endale juhtkoera seltsiliseks ja sõbraks. Ka intervjuudes selgus, et juhtkoer võetakse sellepärast, et soovitakse olla iseseisvamad ehk liikuda ilma inimesest saatjata ja ise otsustada millal ja kuhu minna. Samas selgus, et kui koer on juba olemas, siis areneb temaga suur emotsionaalne side ja ta on eelkõige sõber kui abivahend. Ekspert ütles, et kui juhtkoeraga emotsionaalset sidet ei teki, koeraga käitutakse kurjalt ja ei kiideta, ei tule juhtkoera abistavast rollist midagi välja. On olnud ka üksikuid juhtumeid, kus inimene tagastab juhtkoera.



**Joonis 2.** Juhtkoera võtmise põhjus, abi vajaduse sagedus ja tööd segavad faktorid (autori koostatud).

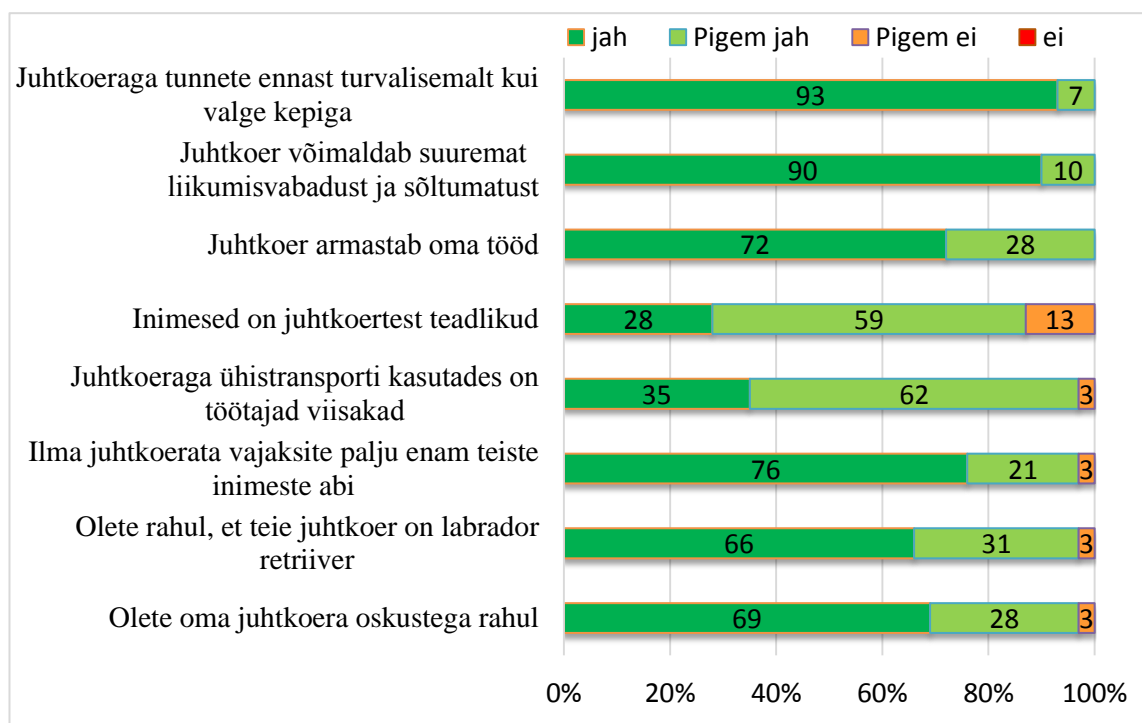
Enamik vastajatest ehk 26 juhtkoera kasutajat (90%) vajab juhtkoera abi liikumisel 6-7 päeval nädalas (vt. joonis 2). See tähendab, et nägemispuudega inimesel, kellel on juhtkoer, läheb vaja tema abi peaaegu iga päev. Kolmel vastajal (10%) läheb vaja juhtkoera abi 4-5 päeval nädalas. Juhtkoera kasutajad, kellega viidi läbi intervjuu, ütlesid samuti, et neil läheb koera abi liikumisel vaja tavaliselt iga päev. Kui mõni päev ei ole otsest vajadust kuskile minna, siis koeraga on vaja ikka välja minna.

Vastustest selgus, et 17 vastajat (59%) arvab, et juhtkoera tähelepanu tõmbavad tööst kõrvale kõige enam inimesed, kes tulevad koera paitama või temaga rääkima (vt. joonis 2). Kuus (21%) vastajat arvas, et juhtkoera tööd segavad koerad aedade taga ning 4 vastajat (14%) vastasid, et juhtkoera tööd segavad teised loomad. Kõige vähemtähtsateks põhjusteks, mis segavad juhtkoera tööd, olid vastusevariandid „Lapsed“ ja „Ebatavalised inimesed“. Ka intervjuudest selgus, et juhtkoera tööd segavad kõige rohkem inimesed, kes tulevad koeraga rääkima või teda paitama. Ekspert ütles samuti, et labrador retriiver otsib positiivset tähelepanu ning kui keegi hakkab

temaga rõõmsa häälega suhtlema on ta juba tegelikult häiritud ja võib unustada, mis ta tegema pidi.

Teoreetilises osas võrreldi liikumise turvalisust juhtkoera ja valge kepiga. Selgus, et nägemispuudega juhtkoera kasutajad vajavad palju vähem abi kui nägemispuudega inimesed, kellel juhtkoera ei ole. Samuti tutvustati labrador retriiveri iseloomuomadusi. Leiti, et labrador on juhtkoeraks kõige sobilikum tõug ning samuti on juhtkoer elurõõmus ja aktiivne. Juhtkoeraga tunnevad juhtkoera kasutajad ennast mugavamalt, turvalisemalt ja iseseisvamalt.

Käesoleva lõputöö uuringu tulemustest oli näha, et enamjaolt võrdselt vastasid juhtkoera kasutajad „Jah“ väidetele „Juhtkoeraga tunnete ennast turvalisemalt kui valge kepiga“ (93%) ja „Juhtkoer võimaldab suuremat liikumisvabadust ja sõltumatust“ (90%). Kõik juhtkoera kasutajad tunnevad ennast juhtkoeraga turvalisemalt kui valge kepiga ning juhtkoer võimaldab neile suuremat liikumisvabadust ja sõltumatust. Seda kinnitab joonis 3, kus kummalegi küsimusele ei vastatud variandiga „Ei“ või „Pigem ei“.



**Joonis 3.** Juhtkoer kui abivahend liikumisel (autori koostatud).

Intervjuudest selgus, et valge kepiga võib tihti näiteks kõndida vastu posti, pörgata teiste inimeste otsa, astuda poriloiku või sattuda piinlikesse olukordadesse. Juhtkoeraga selliseid situatsioone ei juhtu. Samuti on juhtkoeraga koos ära eksides julgem õige tee leida. Intervjuudest selgus, et juhtkoera kasutajad eelistavad pigem käia juhtkoeraga kui inimesest saatjaga. Juhtkoera kasutajad leidsid, et ka autojuhid märkavad juhtkoeraga inimest paremini kui valge kepiga inimest. Üks juhtkoera kasutaja ütles intervjuus: „Paar aastat tagasi käisin Tallinnas tööl. Ma olen täiesti kindel, et ilma juhtkoerata ei oleks ma sinna tööle läinud, sest Tallinna liiklus on täiesti hullumeelne. Ma kohe tajusin, et Janet (juhtkoer) ei läinud kergelt auto teele ja seisis mulle risti ette, et ma ei astuks teele. Temast oli seal tohutult suur abi mulle. Ta annab mulle selle tunde, et tema mind sõiduteele ei jäta.“ (Kaidi). Kõik küsitlusele vastajad leidsid, et juhtkoer armastab oma tööd. Ka sellele küsimusele ei vastanud ükski vastajatest variandiga „Ei“ või „Pigem ei“. Neli vastajat arvasid, et inimesed ei ole juhtkoertest väga teadlikud. Ülejäänud vastajad olid antud väitega nõus ja vastasid „Jah“ või „Pigem jah“. Väidetele „Juhtkoeraga ühistransporti kasutades on töötajad viisakad“, „Ilma juhtkoerata vajaksite palju enam teiste abi“, „Olete rahul, et teie juhtkoer on labrador retriiver“ ja „Olete oma juhtkoeraoskustega rahul“ vastas ainult 1 juhtkoera kasutajatest „Pigem ei“, ülejäänud vastasid „Jah“ või „Pigem jah“. Kõige populaarsem oli nende nelja viimase küsimuste puhul (vt. joonis 3) variant „Jah“. 28 inimest leidsid, et juhtkoeraga ühistransporti kasutades on töötajad viisakad. See näitab, et inimeste teadlikus juhtkoerte kohta on kasvanud. Samuti arvasid 28 juhtkoera kasutajat, et ilma juhtkoerata vajaksid nad palju enam teiste inimeste abi. Kõik peale ühe vastaja olid rahul, et nende juhtkoer on just labrador retriiver. Samuti nad leidsid, et juhtkoeral on piisavalt oskusi nende abistamiseks. Intervjuudest selgus, et peale juhtkoera saamist, kasvas nägemispuudega inimeste iseseisvus väga palju. Ilma juhtkoerata ei olnud neil võimalik üksi liikuda.

Intervjuudest selgus, et suhtumine juhtkoertes on aja jooksul muutnud väga positiivseks. Harva esineb olukordi, kus öeldakse või tehakse midagi negatiivset. Pigem kiputakse juhtkoertest vaimustusse sattuma ja nendega rääkima ning neid paitama, mis tuleb omakorda teadmatusest, kuidas juhtkoera nähes käituda. Ekspert kirjeldas intervjuus, kuidas ta 20 aastat tagasi hakkas Tartus juhtkoeri koolitama. „Sel ajal oli olukord päris halb. Kohvikutesse, ühistransporti ja teistesse avalikesse kohtadesse, kus

*oli koeraga viibimine keelatud, ei lubatud enamasti sisse ka koos juhtkoeraga. Tuli teha palju teavitustööd ja tihti öeldi juhtkoerte treeneritele väga halvasti. Tänapäeval on olukord paranenud. Inimesed on teadlikumad, kuid on ka erandeid.“ (Ekspert)* Üks juhtkoera kasutaja ütles, et kui paar aastat tagasi tuli turvamees, nähes juhtkoeraga inimest, poest välja ajama siis nüüd tuleb turvamees abi pakkuma.

Ekspert leidis, et juhtkoerad armastavad oma tööd, kuid suuresti oleneb see ka omaniku ja juhtkoera omavahelisest suhtest. Juhtkoer töötab paremini, kui teda kiidetakse, sest talle on see väga oluline. Kiitmine on tema tasu tehtud töö eest. Kui inimene on stressis ja oma koeraga väga tõre, ei pruugi koer hästi töötada. Üldiselt on labrador selline tõug, kes sobib hästi juhtkoeraks ning just labradorid on kõige populaarsemad juhtkoerad kogu maailmas. Nad on leplikud, sõbralikud, kannatlikud, taluvad rutiini ja on samas väga aktiivsed. Ekspert ütles nii: „*On hakatud kasutama ka labradori segusid. Inglismaal nad näiteks ütlesid, et neile meeldib labradori ja saksa lambakoera segu. Soomlastele meeldib labradori ja kuldse retriiveri segu. Austraalias on labradoodel, kes on labradori ja puudli segu. Tema on aretatud allergikutele, sest puudel ei aja karva.*“ (Ekspert)

Seega kasutatakse peale labradoride ka puudleid ja saksa lambakoeri, kuid neil on rohkem miinuseid kui labradoril retriiveril. Näiteks saksa lambakoer võib agressiivseks muutuda ning puudel on ilma suhtes liiga valiv. Eestis koolitatakse juhtkoeraks ainult labrador retriivereid. On proovitud ka saksa lambakoera ja puudlit koolitada, kuid nägemispuudega inimesed soovivad juhtkoeraks pigem labrador retriiverit.

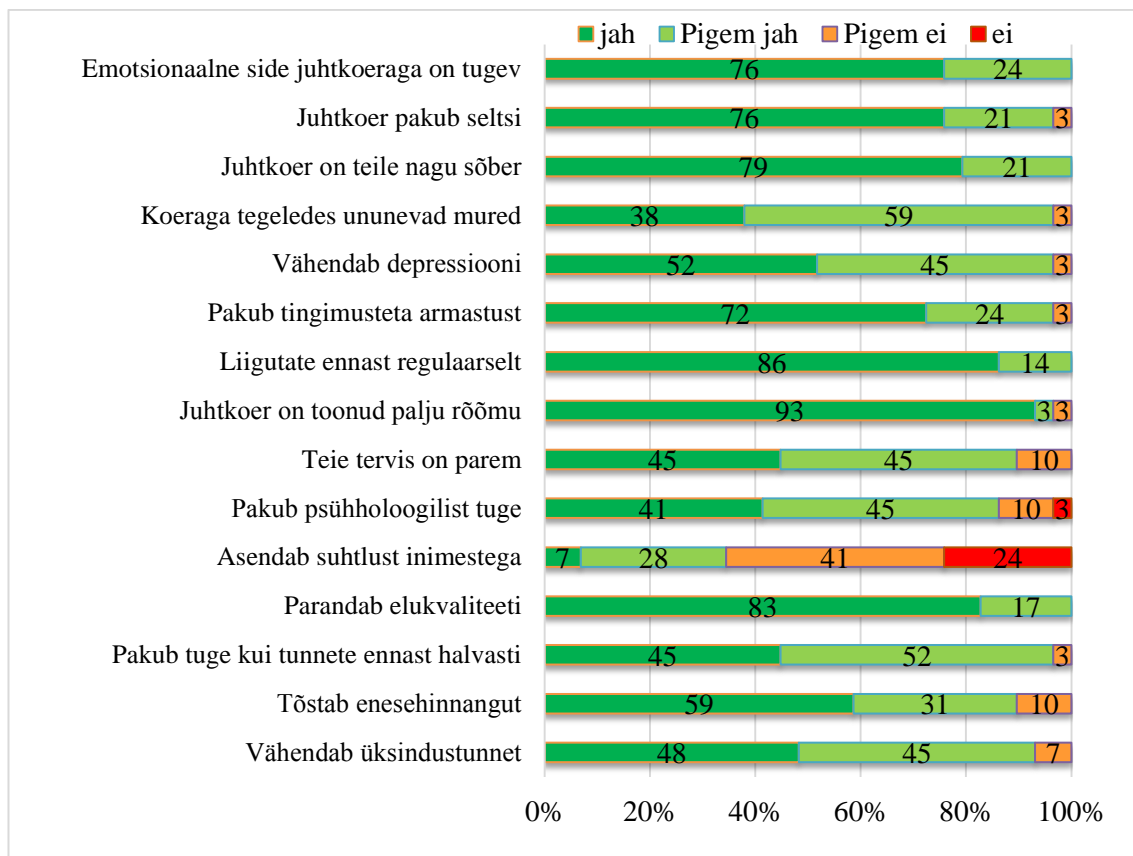
### **2.2.2. Juhtkoera teraapiline mõju juhtkoera kasutajale**

Teoreetilises osas selgus, et juhtkoer on palju enam kui ainult abivahend liikumisel. Juhtkoer pakub lohutust stressirohkel perioodil, koeraga on võimalik rääkida ja ta pakub kindlustunnet läbi füüsilise kontakti ja kiindumuse. Juhtkoer on alati olemas ja valmis tuge pakkuma. Juhtkoerad mõjuvad vererõhku ja südamelöögisagedust alandavalt. Juhtkoerad pakuvad kasutajatele turvatunnet, positiivsust enesearendamiseks, enesekindlust ja tunnet, et keegi hoolitseb nende eest. Lisaks sellele pakuvad koduloomad sotsiaalset tuge, mis omakorda tugevdab inimese immuunsüsteemi. On

kindlaks tehtud, et inimesel, kes jagab oma kodu lemmikloomaga on tugevam vastupanuvõime stressile. Leiti, et juhtkoerad mõjuvad ka füüsilisele tervisele hästi. Juba regulaarne liikumine on inimese tervisele kasulik. Lisaks sellele positiivne ja elurõõmus inimene haigestub vähem kui depressiivne inimene. Loomad jagavad tingimusteta armastust ja ei anna hinnanguid.

Juhtkoera kasutajate seas läbi viidud küsitlusest selgus, et juhtkoera kasutajad on teadlikud ja tunnevad, et juhtkoer mõjub teraapiliselt. Jooniselt 4 on näha, et väidetele juhtkoera teraapilise mõju kohta on enamusele küsimustele üle poolte vastajatest vastanud vastusevariandiga „Jah“. Väidetele „Teie emotsionaalne side juhtkoeraga on tugev“ ja „Juhtkoer on teile nagu sõber/pereliige“ vastas 22 inimest vastusevariandiga „Jah“ ja 7 inimest vastusevariandiga „Pigem jah“. 28 juhtkoera kasutajat arvasid, et koeraga tegeledes ununevad mured. Ainult üks juhtkoera kasutaja vastas, et koeraga tegeledes mured pigem ei unune. Enamik vastajatest leidis, et juhtkoer vähendab depressiooni ning ainult üks vastajatest ei olnud sellega nõus ja vastas „Pigem ei“. Suurem osa vastajatest ehk 21 inimest arvas, et juhtkoer pakub tingimusteta armastust. Kõik juhtkoera kasutajad tunnistasid, et liigutavad ennast tänu juhtkoerale regulaarselt ehk lausa 25 inimest vastas „Jah“ ja 4 inimest vastas „Pigem jah“. Mitte ükski küsitlusele vastajatest, ei vastanud sellele küsimusele „Ei“ või „Pigem ei“. 27 inimest (97%) ehk kõik peale kahe vastaja arvasid, et juhtkoer on toonud nende ellu palju rõõmu.





**Joonis 4.** Juhtkoera teraapiline mõju (autori koostatud).

Juhtkoera kasutajatega läbiviidud intervjuudes rääkisid intervjuueeritavad mitmeid põnevaid ja lõbusaid lugusid seoses juhtkoeraga ning ütlesid, et juhtkoer on muutnud neid rõõmsamaks. 26 küsitlusele vastajat tunnistas, et tänu juhtkoerale on nende tervis parem. Ka intervjuudest selgus, et juhtkoera kasutajad liiguvad tänu juhtkoerale regulaarselt. Kolm inimest sellega nõus ei olnud ja vastasid „Pigem ei“. 25 inimest nõustusid väitega „Juhtkoer pakub psühholoogilist tuge“. Kõigist vastajatest neli inimest ei leidnud, et juhtkoer pakuks neile psühholoogilist tuge. Kõige rohkem „Ei“ ja „Pigem ei“ (vt. joonis 4) vastati väitele „Juhtkoer asendab suhtlust inimestega“, kuid siiski 10 inimest arvas, et juhtkoer võib asendada suhtlust inimestega. Pääaeu kõik vastajatest ehk 29 inimest nõustusid sellega, et juhtkoer parandab nende elukvaliteeti. Sellele väitele ei vastanud mitte keegi „Ei“ või „Pigem ei“ ehk kõik juhtkoera kasutajad on nõus, et juhtkoer suuremal või vähemal määral parandab nägemispuudega inimese elukvaliteeti. Enamik vastajatest ehk 28 juhtkoera kasutajat arvas, et juhtkoer pakub tuge kui nad tunnevad ennast halvasti.

Ka intervjuudes toodi näiteid, kuidas juhtkoer tuju parandab ja aitab positiivset meelt säilitada. Üks juhtkoera kasutaja rääkis loo, kuidas juhtkoer toetas teda emotsionaalselt raskel perioodil. „Ükskord ma olin tohutult kurb ja ma nutsin. Siis ta tuli minu juurde ja hakkas mu põski lakkuma. Mul oli pea käte vahel ja siis ta hakkas oma koonuga mu kätt üles viskama ja limpsis mind. Kämpa müksas, et tule nüüd, mis sa siin nutad ja nukrutsed. Muidugi kui ta nii käitub siis ma ei saa kaua kurb olla.“ (Kaidi) Küsitlusest selgus, et üle poole vastajatest ehk 26 inimest arvasid, et juhtkoer on tõstnud nende enesehinnangut. Samuti intervjuudest selgus, et juhtkoer tõstab nägemispuudega inimese enesehinnangut. Võõraste inimeste suhtumine on positiivne ja julgetakse tulla suhtlema. Kui nägemispuudega inimene liigub valge kepi abil, ei julge inimesed rääkima tulla ning pigem hoitakse eemale. Ka nägemispuudega inimene ise ei ole endas nii kindel. „Koer võtab mingi ploki sealt vahelt ära ja tekibki selline vabam suhtlemine“ (Meeri). 27 juhtkoera kasutajat uskus, et juhtkoer vähendab üksindustunnet. Ka selgus intervjuudest, et juhtkoer vähendab üksindustunnet, kuna koeraga ollakse enamasti pidevalt koos. Üks kasutajatest ütles, et isegi see tunne, et juhtkoer magab läheduses on väga lohutust pakkuv. „Kahekesi me saame iga olukorraga hakkama. See annab julgust ja enesekindlust ja toimetuleku tunnet. Ja just, et me oleme koguaeg kahekesi koos, ma ei ole üksi. Isegi mitte ainult see, et me oleme kahekesi, vaid et ma olen koos kõige ustavama olendiga, kes on nagu osake minust. Vot see tunne, et ma ei ole üksi ja ma ei jää hätta.“ (Meeri) Juhtkoerast eemal olles väitsid kõik kasutajad, et tunnevad juhtkoerast puudust ja muretsevad tema pärast.

Intervjuudes osalenud juhtkoera kasutajad hindasid enda psühholoogilise seisundi heaks. Juhtkoer andis juurde palju enesekindlust ja sõltumatust. Enamik intervjuueeritavatest hakkas aktiivsemalt suhtlema teiste inimestega ning just teiste juhtkoerte omanikega. Saadi kokku ja korraldati üritusi. Juhtkoera kasutajad on intervjuudes ütelnud, et valge kepi käies inimesed pigem haletsevad neid, kuid koeraga kõndides saadakse palju positiivset tähelepanu. Mitmed nägemispuudega inimesed ütlesid, et juhtkoeraga on tänaval uhke käia. Üks intervjuueeritavatest ütles: „Inimeste suhtumine on teistmoodi. Sellist haletsemist on palju vähem“ (Merli). Ka selgus, et koerale pööratakse esialgu rohkem tähelepanu kui inimesele endale, kuid see juhtkoera kasutajaid ei sega. Ekspert arvas sarnaselt juhtkoera kasutajatega, et

nägemispuudega inimesed muutuvad peale juhtkoera saamist aktiivsemaks. On juhtumeid, kus pime inimene on väga minimaalselt liikunud ning peale juhtkoera saamist on hakanud jälle aktiivselt ja iseseisvalt ringi liikuma. Samuti väideti, et koos juhtkoeraga tekkis hakkamasaamise ja kindlustunne. „*Kui midagi piinlikku juhtub siis on koer ikka süüdi. See maandab piinlikkustunnet ja on väga hea. Juhtkoeraga käies ei teki stressi, mis võib pimedusega tekkida kui hakkad väga tihti eksima. Siis on koer, kes on nõus kõiges süüdi olema, tal on ükskõik.*“ (Kaidi) Intervjuudest selgus, et juhtkoer on inimese parim sõber ja lohutaja. „*Emotsionaalselt pakub ta parimat tuge just sellega, et ta on alati olemas. Ta on olemas nii õnnes kui õnnetuses, nii kordaminekutes kui häbis. Ja ta ei häbene mind ja see on nii oluline. Kui ma koera näiteks sain siis mul oli selline pingelangus, vabanemine sellest tundest, et ma olen pimedaks jäänud, milline piinlik lugu.*“ (Meeri)

Kõik intervjuus osalenud leidsid, et vabanesid hirmust eluga hakkama saamise ees, mis tekkis peale nägemise kaotust. Juhtkoeraga käimine andis juurde palju iseseisvust ja kindlustunnet. Koeraga käimine, võrreldes valge kepiga käimisest, on mitmeid kordi mugavam, turvalisem ja kiirem. Kõik uurimuses osalenud leidsid, et juhtkoer on nende psühholoogilisele seisundile mõjunud väga hästi. Ekspertintervjuus toodi välja ka see, et valge kepiga häbenetakse tänaval käia, kuna on oht kellegi otsa komistada või mitmetesse piinlikesse situatsioonidesse sattuda. Samuti hoiavad inimesed pigem eemale ja on negatiivsemalt meelestatud. Juhtkoera kasutades see nii ei ole. „*Pimedad ise räägivad, et valge kepiga on hästi paha käia, aga kui ollakse koos koeraga ei pea kunagi ise abi küsima. Justnimelt koeraga on uhke käia, valge kepiga tunned ennast pahasti. See on selline positiivne energia, mis sealt tuleb, aga valge kepiga sa esiteks ei ole kindel, kas sa lähed õieti. Ja siis sa oled ise kuidagi kurb ja kõssis. Koeraga käies tõuseb eneseväärikus.*“ (Ekspert)

Küsitlusele vastanud juhtkoerakasutajad hindasid ka juhtkoera olemasolu sõbra ja seltsiliseks väga oluliseks. Ekspertintervjuus antud hinnang juhtkoera võimalikule mõjule kasutaja psühholoogilises seisundis kinnitab seda: „*Enesekindlamaks muutuvad kasutajad kindlasti, sest nad saavad ju iseseisvalt igal pool käia ja nad muutuvad väärikaks. Samuti aktiivsemaks, sest nad korraldavad omavahel üritusi ja kõnnivad.*

*Nad käivad koos koeri lahti laskmas ja nad on nähtaval, nendega suheldakse rohkem.“*  
(Ekspert)

Ekspert kirjeldas intervjuus, kuidas nägemispuudega inimesed valavad enda sisse kuhjunud negatiivseid tundeid tihti koera peale välja. *„Kui on mingil põhjusel halb ja närviline tuju siis on juhtkoer see, kes saab pahandada.“* (Ekspert) Negatiivsete tunnete välja elamine vähendab stressi ja depressiooni sattumise riski. Hoides viha enda sees, teeb see inimesele palju halba. Tihti ei taha inimesed oma negatiivseid tundeid teistele näidata, kuid koera ei häbeneta. *„Kasutajale oli see vajalik, sest ta saab tema sisse kogunenust vabaneda. Koer võtab selle kõik vastu, võibolla hetkeks kurvastab, kuid on kohe järgmine hetk positiivne ja liputab saba. Ta andestab sulle kõik ja on alati sinuga, ükskõik, milline sa ka oled. Inimestelt on raske sellist suhet saada.“* (Ekspert)

Negatiivsete tunnete võimaliku tekitajana toodi nii juhtkoera kasutajatega tehtud intervjuudel kui ekspertintervjuul välja võimalik halb suhtumine juhtkoertesse ning sellega seoses ka kasutajates pingete tekitamist. Ekspertintervjuust selgus, et kui Eestis hakati juhtkoeri treenima oli ühiskonna suhtumine väga halvustav ja negatiivne. See mõjub nii nägemispuudega inimesele kui juhtkoera treenerile emotsionaalselt raskelt, kui keegi ütleb pidevalt halvasti. *„Algselt mina pugessin ka teise treeneri selja taha, tema oli julgem vastuütleja. Uude kohvikusse, kus varem käinud ei olnud, ma naljalt minna ei julgenud, sest sa ei tea, kas saad sõimata või ei saa. Nüüd mul ei ole enam tükk aega mingeid intsidente olnud, aga võibolla kellelgi on veel olnud. Seadustes on ka juba kirjas, et juhtkoerad võivad viibida bussis. See asi on ikka muutunud tunduvalt ja ilmselt koeri ja käijaid on palju ning nad on koguaeg nähtaval.“* (Ekspert) Sallimatus juhtkoerte suhtes on aja jooksul oluliselt vähenenud. Negatiivseid kommentaare ja halba suhtumist juhtkoertesse kohtab ka kasutajate arvates tänapäeval väga harva.

Ekspert ütles, et on alati teadnud, et juhtkoer on ka teraapiakoer. Ta teeb teraapiat oma olekuga inimese kõrval igapäevaselt. Intervjuust juhtkoera kasutajatega selgus, et juhtkoer on neile ikkagi eelkõige sõber, kes neid aitab. Juhtkoera kasutaja on öelnud: *„Pigem ta on mul sõber ja siis ta on alles töökoer“* (Kaidi). Juhtkoera peetakse kodus tavaliseks lemmikloomaks. Temaga mängitakse ja ta on sõbra eest. *„Temaga on lõbus. Ta on selline hästi naljakas loom ja ajab mind ikka pidevalt naerma. Eks ta on*

*omamoodi teraapiakoer. Talle pai teha ja kallistada ja mõnus on. Võtab pinged maha kohe.“ (Merli)*

Ekspert arvas, et nägemispuudega inimesed, kellel on juhtkoer, liiguvad kindlasti tunduvalt rohkem. Ka juhtkoera kasutajad ütlesid, et juhtkoer sunnib neid rohkem liikuma, isegi kui selleks tuju ei ole. *“ Ilma juhtkoerata ma kindlasti ei liiguks selliseid vahemaid nagu praegu. Mõni päev isegi 10 km. Arvan, et tänu sellele on mu kehakaal säilinud ja ma ei ole kaalus juurde võtnud peale nägemise kaotust.” (Kaidi)* Juhtkoera kasutaja Meeri tõi välja ka liikuvuse olulisuse seose diabeediga. *„Minul kui diabeetikul on see kõndimine ja liikumine eriti oluline. Kui ma juba olen uksest välja saanud koos koeraga siis ma mõtlen, et lähme juba pikemale ringile. Alguses kodus mõtlen küll, et ei viitsi kaugele minna, aga see on mulle endale ka tegelikult kasulik, sest muidu ma ei käiks kõndimas. Valge kepiga käiksin ma ainult vajalikke käike, aga kui ma koos koeraga olen teen tihti suurema ringi.“ (Meeri)* Ekspert tõi intervjuust näiteid, kus inimesed, kes pole aastaid iseseisvalt liikunud järsku koeraga käima hakkavad ning saavutavad oma koeraga sügava emotsionaalse sideme. *„Üks juhtum oli, kus inimene kaotas nägemise läbi traagilise sündmuse. Ja kui ta oma esimesest koerast rääkis, siis tal endal tulid pisarad silma ja minul endal ka. Inimene leidis koerast endale sõbra, kui ka silmad ja kõik. Koer muutub inimeste kõrval inimeseks ja saab igast sõnast ja tujust aru. Ta on rohkem kui koer ja rohkem kui sõber. Ma olen mõelnud ka seda, et võibolla ongi nii, et koeraga on kergem suhelda kui teise inimesega. Sa näed kohe ära, mis talle meeldib ja mis mitte. Ma arvan, et inimesed kellele on koerad on tänulikud. Koeraga on kerge ja hea suhelda ja pea puhkab. Inimestega sa oled ikkagi pinges, mingi väike pinge on alati sees. Sellepärast ongi juhtkoerad ja ka koerad populaarsed.“ (Ekspert)*

Kokkuvõtteks võib öelda, et juhtkoera kasutamine tõi füüsilise tervise osas kaasa eelkõige positiivset. Lisandus oluliselt rohkem liikumist ja värskes õhus olemist. See mõjus füüsilisele tervisele hästi ja aitas kaalu normis hoida. Lisaks andis koer vabaduse ilma nägijast saatjatest sõltumata ise väljas liikuda. Peale juhtkoera saamist lisandus vajalikele käikudele ka isiklikud käigud ja hakati rohkem inimestega suhtlema ja erinevatest üritustest osa võtma. Ekspertintervjuust ja intervjuudest juhtkoera kasutajatega selgus samuti liikumise kasulikkus füüsilisele tervisele. Juhtkoera

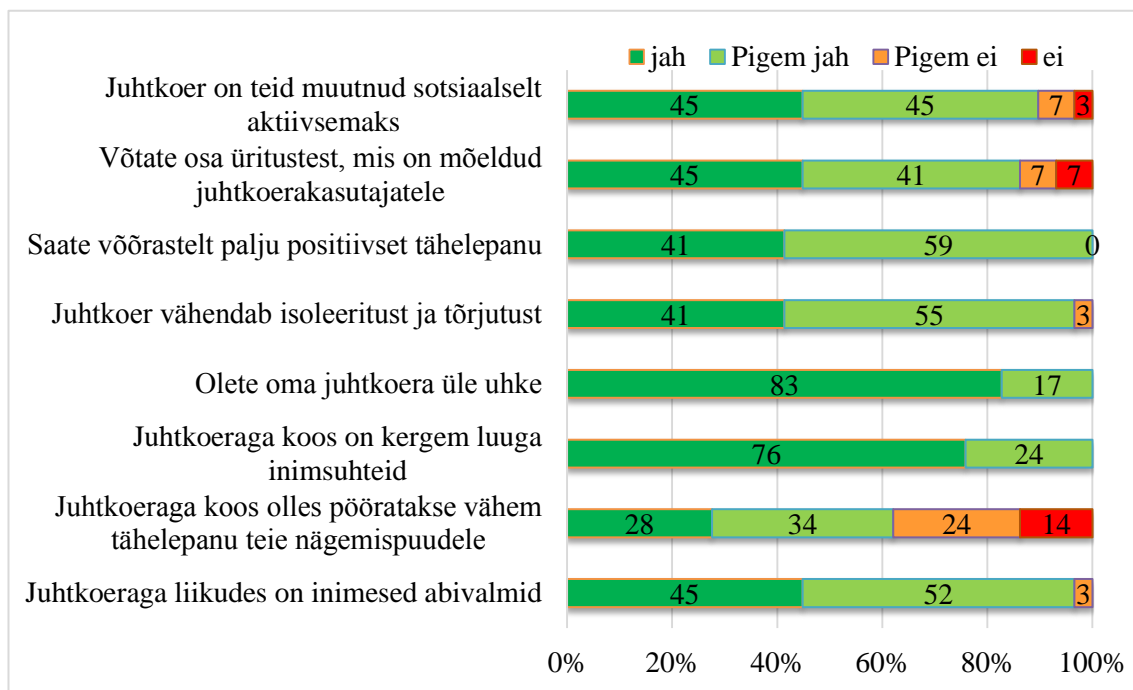
kasutajad arvavad, et on tänu koerale enesekindlamad ning, et koer sunnib endaga tegelema ja ei lase mustadel mõtetel tekkida. Lisaks väheneb ka üksindustunne. Tore on ka see, et ühiskond suhtub juhtkoertesse aina positiivsemalt.

### **2.2.3. Juhtkoera mõju juhtkoera kasutaja sotsiaalsele aktiivsusele**

Teoreetilises osas käsitleti juhtkoera mõju omaniku sotsiaalsele suhtlusele ning leiti, et juhtkoer mõjutab oluliselt kasutaja sotsiaalset käitumist. Tänu juhtkoerale on nägemispuudega inimesed kaasatud ühiskonda ja tunnevad ennast täisväärtuslikuna ja ei häbene aktiivselt ringi liikuda. Lisaks tõstab juhtkoer omaniku enesehinnangut, mis omakorda annab inimesele positiivsust ja julgust ise aktiivsemalt suhelda ja uutes olukordades kiiremini kohaneda. Koerad leevendavad ärevust ning muudavad inimesed rohkem sotsiaalseks. Koerte mõju inimese positiivsele ellusuhtumisele ja sotsiaalsele tegevusvõimele on väga suur.

Joonisel 5 on näha, et 26 vastajat arvas, et juhtkoer on neid muutnud sotsiaalselt aktiivsemaks. Ka intervjuudest selgus, et peale juhtkoera saamist muutusid nägemispuudega inimesed sotsiaalselt aktiivsemaks. Kõigest kolm inimest leidis, et nad ei ole muutunud peale juhtkoera saamist sotsiaalselt aktiivsemaks ning vastasid „Pigem ei“ või „ei“. Enamik küsitlusele vastajatest ehk 25 juhtkoera kasutajat võtab aktiivselt osa juhtkoera kasutajatele mõeldud üritustest. Väitele „Saate võõrastelt palju positiivset tähelepanu“ vastas 12 inimest variandiga „Jah“ ja 17 inimest „Pigem jah“. Kõik juhtkoera kasutajad olid nõus sellega, et võõrastelt saadakse palju positiivset tähelepanu ning mitte keegi ei vastanud „Ei“ või „Pigem ei“. Ka intervjuudest selgus, et üks suur positiivne muutus juhtkoeraga käimisel on inimeste sõbralik reaktsioon. Inimesed on juhtkoertest vaimustuses ja teevad palju toredaid komplimente. Samuti 28 inimest arvas, et juhtkoer vähendab isoleeritust ja tõrjutust. Ka ekspertintervjuust selgus, et juhtkoer integreerib nägemispuudega inimesi ühiskonda väga suurepäraselt. See on ka üks juhtkoerte eesmärkidest. Kõik vastajatest ehk 29 inimest on oma juhtkoera üle uhked (vt joonis 5). Samuti kõik juhtkoera kasutajad arvasid, et juhtkoeraga on kergem luua inimsuhteid. Enamik ehk 28 juhtkoera kasutajat leidsid, et juhtkoeraga liikudes on inimesed abivalmid. Ainult üks vastaja ei olnud sellega nõus. Kõige rohkem „Ei“ (14%) ja „Pigem ei“ (24%) vastati väitele „Juhtkoeraga koos pööratakse vähem tähelepanu teie

nägemispuudele“. Kuid siiski üle poolte vastajatest ehk 18 inimest (62%) arvas, et juhtkoeraga koos olles pööratakse vähem tähelepanu nägemispuudele. Intervjuust selgus, et pigem pööratakse vähem tähelepanu nägemispuudele, kuna inimesed hakkavad kõigepealt koera kohta küsima ja on positiivselt meelestatud.



**Joonis 5.** Juhtkoera mõju sotsiaalsetele suhetele (autori koostatud).

Küsitlusele vastajatest enamik olid oma sotsiaalsete suhetega juhtkoera kasutajana rahul. Leiti, et peale juhtkoera saamist tutvusringkond laienes ja saadi uusi sõpru, kellest enamik olid ka juhtkoera kasutajad. „Uusi suhteid tekkis hulganisti. Sain tuttavaks paljude teiste juhtkoera kasutajatega ja kuna liikumine muutus vabaks, siis saan iseseisvalt käia ja suhelda. Koer tõmbab ka palju kõrvaliste inimeste tähelepanu ja tänaval tullakse tihti suhtlema.“ (Jaan) Intervjueeritavate hulgas olid aktiivsed ja rõõmsameelsed inimesed, kellele meeldis suhelda. Enamikel intervjueeritavatest kadus peale nägemise kaotust ära osa sõbruskonnast, kes olid uues olukorras ebakindlad. Kohati ei osanud ka nägemise kaotanud inimene teistega endiselt suhelda. Ühe vastanu sõnul jäi talle alles peale nägemise kaotust kõigest kolm sõpra: „Mul kadusid tegelikult väga paljud sõbrad kõrvalt ära, alles jäi kolm sõpra. Ma tean, et minust mindi mööda pea kõrvale keeratult. Ja see teadmine ja tunne, see oli pettumus ja üksi jäämine ja

*kurbus ja kõik see kokku. Kui koer tuli, mul oli see kramp läinud. Mul oli ükskõik, mida inimesed minust arvasid. Tema oli mul olemas.“ (Meeri) Juhtkoer andis nägemispuudega inimestele tagasi enesekindluse ja julguse.*

Kõik intervjuueeritavatest ütlesid, et tänu juhtkoerale leiti palju uusi sõpru ja tuttavaid ning hakati aktiivselt suhtlema. Juhtkoer tõmbab endale palju tähelepanu ja inimesed julgevad tulla rääkima ja samuti ka abi pakkuma. Näiteks bussi oodates inimesed ise tulevad ja alustavad vestlust. Valge kepiga käies inimesed vastupidiselt pigem hoiavad eemale. Üks kasutajatest tõi välja, kuidas juhtkoer julgustab teda suhtlema. „*Kui ma lähen sõbranna poole ja sinna tuleb võõraid inimesi siis ikka läheb jutt koerale ja siis edasi nägemisele. Janet (juhtkoer) tekitab turvatunnet ja toob kaitset, isegi kui mul ei ole kellegagi seltskonnast rääkida siis koer on nagu ikkagi et ma ei ole üksi oma pimeduses. Ta pakub mulle tegevust, et mul ei oleks ebamugav võõras seltskonnas viibida. See on minu jaoks hästi oluline.“ (Kaidi)*

Sotsiaalseid suhteid mõjutas juhtkoer juba liikumisvabaduse tagasi andmisega, andes võimaluse käia külas sõpradel, osaleda üritustel, huviringides ja mujal. Üks juhtkoera kasutaja arvas, et tänu oma juhtkoerale julges ta võtta vastu tööpakkumise Tallinnas. Samuti seal töötades, leidis endale uue sõbra. „*Kui ma Tallinnas tööl käisin, siis olid seal vabatahtlikud, kes käisid koertega jalutamas. Nendega me saime sõbraks ja Janet pani sellele alguse. Üks tore tüdruk ütles, et sa võib minu juurde ööbima tulla. Ma pidin muidu Tallinnast Pärnusse sõitma. Kuna ta oli hästi suur koerasõber siis koer nagu liitiski meid. Nüüd me oleme hästi head sõbrad. Neid sõpru on niimoodi tulnud järjest koera kaudu.“ (Kaidi)* Uute inimsuhete alla kuulusid ka inimesed, kes tegelevad juhtkoertega: treenerid ja sujundajad (vabatahtlik abiline, kes kontrollib koera tööd).

Juhtkoera kasutaja Kaidi tõi välja, et vahepeal võib olla inimeste poolne positiivne tähelepanu ka häiriv. „*Inimesed kipuvad juhtkoeraga rääkima just keset sõiduteed ja Janet jääb muidugi vaatama. Teine asi on see, et kui lapsed tulevad bussi pealt maha ja hakkavad Janetiga rääkima ja teda paitama. Ega siis minu koer enam bussi ust ei otsi, vaid nuusutab lapsi ja bussijuhile võib ka jääda mulje, et ma võibolla ootan teist bussi.“ (Kaidi)* Samuti arvas ekspert, et juhtkoeraga rääkimine või tema paitamine segab nii juhtkoera ja omanikku väga, eriti kui tegemist on noore koeraga, kes on alles oma tööd



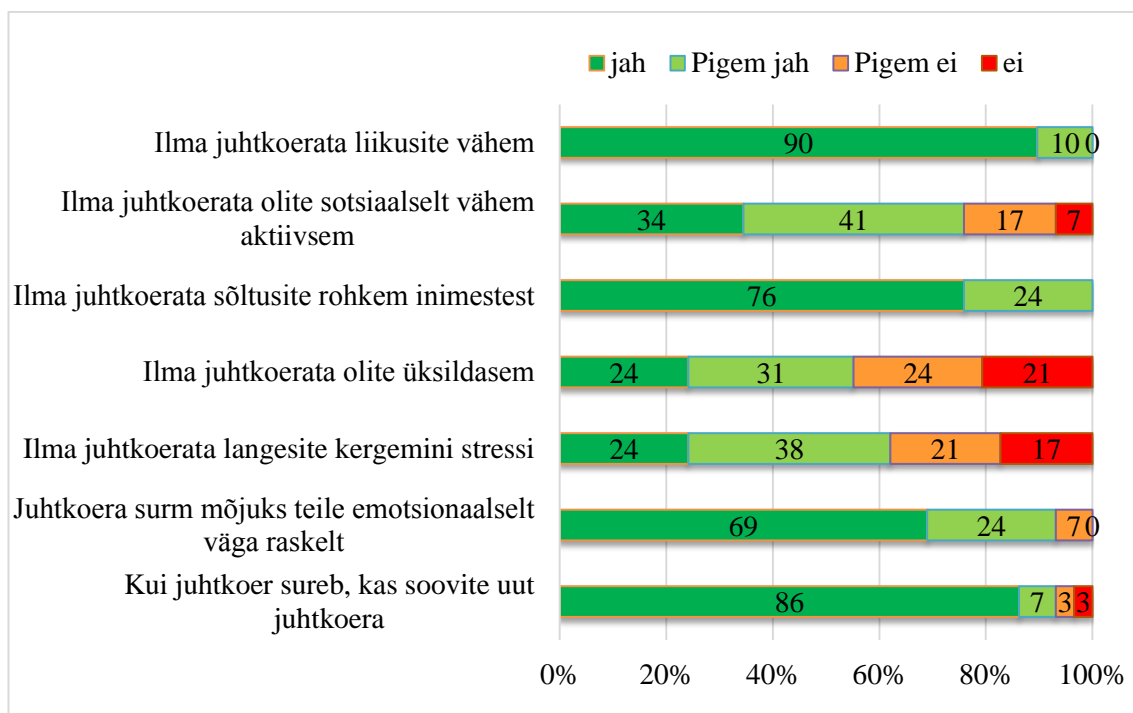
alustanud. Üldiselt tänu liikumisvõime ja iseseisvuse paranemisele, mis juhtkoer enesega kaasa toob, paraneb ka pimedate integreeritus ühiskonnas. „*Sotsiaalne suhtlemine muutub koos koeraga olles hästi kergeks ja vabaks. Minu endaga toimus ka see muutus ja vabanemistunne, et ma saan iseseisev olla ja ma saan hakkama.*“ (Meeri)

Ekspertintervjuudest toodi välja, et juhtkoera kasutajatega võetakse linnas käies kergemini kontakti. Võimalus iseseisvalt väljas käia suurendab automaatselt inimese sotsiaalsust. Näiteks võib tänaval olles sattuda vestlusesse või ise seda alustada. Juhtkoera kasutajal on võimalus ise otsustada, kuna oma sõpru külastada või teatud üritustel osaleda ning ei sõltu enam nii tugevalt teistest inimestest, kes varem olid tema saatjateks ja abistajateks.

### **2.2.2. Nägemispuudega inimese elu ilma juhtkoerata ja pärast juhtkoera surma**

Teoreetilises osas selgus, et nägemispuudega inimesed, kellel juhtkoera ei ole, liiguvad vähem kui juhtkoera kasutajad. Samuti on nad sotsiaalselt vähem aktiivsed. Selgus, et juhtkoera surmaga kaasneb suur lein, kuna omanikul ja juhtkoeral on tavaliselt väga sügav emotsionaalne side. Tuntakse meeleheidet, suurt valu ja igatsust. Samuti tuntakse muret iseenda hakkama saamise pärast.

Käesoleva lõputöö uuringu tulemuste jooniselt 6 võib näha, et kõik juhtkoera kasutajad tunnistasid, et ilma juhtkoerata liiguksid nad vähem ja sõltuksid omakorda rohkem teistest inimestest. 22 inimest (75%) nõustusid väitega, et ilma juhtkoerata olid nad sotsiaalselt vähem aktiivsed. Vastajate hulgast seitse inimest (24%) arvas, et nad olid ilma juhtkoerata sotsiaalselt sama aktiivsed. Natuke üle poolte vastanutest (55%) olid nõus sellega, et ilma juhtkoerata nad olid üksildasemad ning 19 inimest (66%) tunnistasid, et langesid ilma juhtkoerata kergemini stressi. Peaaegu kõik vastajatest ehk 27 inimest (93%) arvas, et juhtkoera surm mõjuks neile emotsionaalselt väga raskelt. Ainult kaks inimest vastasid väitele „Juhtkoera surm mõjuks teile emotsionaalselt väga raskelt“ variandiga „Pigem ei“. Enamik vastajatest ehk 27 juhtkoera kasutajat (93%) soovivad endale peale juhtkoera surma uut juhtkoera.



**Joonis 6.** Elu ilma juhtkoerata (autori koostatud).

Enamike intervjuueeritavatest ütlesid, et ilma juhtkoerata tuli pidevalt paluda kedagi, kes oleks nõus abistama. „Ilma juhtkoerata ei saanud mitte kuhugile ise minna, ma tundsin sellest nii puudust. Mina pidin alati paluma, et keegi viitsiks minu kõndima minna ja teistel oli paha ära öelda. See oli koormav mulle kui neile. Ma olin koguaeg pannud kedagi enda tahtmise järgi liikuma või siis pidin mina liikuma teiste tahtmise järgi. Kui ma koera sain, sain hakata ise liikuma.“ (Meeri)

Kõik intervjuudes osalenud nägemispuudega inimesed väitsid, et ilma juhtkoerata oli nende liikumine piiratud. Alati oli vaja kellegi käest abi paluda, kes oleks nõus liikumisel abiks olema. See võttis nägemispuudega inimeselt ära enesekindlust ja iseseisvust. Samuti mõjus see sotsiaalsetele suhetele halvasti. Enam ei olnud võimalik ise otsustada, kuhu minna või kellega kokku saada. Samuti selgus intervjuust, et üks juhtkoera kasutaja tundis suurt puudust üksi jalutamisest. „Kui ma koera sain siis esimene asjana läksin üksinda männimetsa jalutama. Elasin siis veel ema juures ja meil tänava lõpus oli männimets. Ma võtsin koera ja läksin kohe jalutama. Ma polnudki nagu üksi saanud olla, et olen oma mõtetes ja jalutan.“ (Kaidi) Kahel intervjuus osalenud juhtkoera kasutajal oli juba teine või kolmas juhtkoer. Kasutajad ütlesid, et

juhtkoera surm mõjus neile väga raskelt ning ei osanud enam ilma juhtkoerata elada. Mõlemad soovisid endale peale juhtkoera kaotust kohe uut juhtkoera. Peale uue juhtkoera saamist igatseti veel pikka aega oma esimest juhtkoera.

### **2.3. Peamised järeldused ja ettepanekud**

Selles alapeatükis on kokkuvõtvalt analüüsitud käesoleva lõputöö uurimistulemusi. Välja on toodud olulisimad tähelepanekud ja seosed. Lisaks on lõputöö autori poolt esitatud hinnangud ja järeldused saadud tulemustest, mille põhjal on tehtud ettepanekud vastavatele institutsioonidele ja inimestele, kes saaksid juhtkoerte koolitamist arendada.

Kõik juhtkoera kasutajad tunnevad ennast juhtkoeraga turvalisemalt kui valge kepiga. Tähelepanuväärselt suur protsent (100%) juhtkoera kasutajatest märkisid, et juhtkoer võimaldab suuremat liikumisvabadust ja sõltumatust. Samuti selgus, et tänapäeval on inimesed juhtkoertest üpris teadlikud. Küsitlusele vastajatest 87% leidis, et inimesed on juhtkoertest teadlikud ning 97% vastajatest arvas, et ühistransporti kasutades on töötajad viisakad. 97% vastajatest on oma juhtkoera oskustega rahul.

Kõigil küsitlusele vastajatel on oma koeraga tugev emotsionaalne side. Juhtkoer on eelkõige sõber, kelle peale saab alati loota ning kes on alati nõus igale poole koos minema. Enamus ajast veedetakse koos juhtkoeraga ning lahus olles tuntakse oma koera pärast muret. Kõik vastajatest liigutavad ennast tänu juhtkoerale rohkem, mis aitab hoida nii füüsilist vormi kui ka vaimset tasakaalu. 100% vastajatest arvas, et juhtkoer parandab elukvaliteeti. Enamik vastajatest leidis, et juhtkoer vähendab depressiooni, stressi ja toob ellu palju positiivseid emotsioone.

Enamus küsitlusele vastanutest on muutunud peale juhtkoera saamist sotsiaalselt aktiivsemaks. Juhtkoeraga ringi liikudes saadakse võõrastelt inimestelt pidevalt positiivset tähelepanu ja inimesed on abivalmid. Kõik juhtkoera kasutajad on oma koera üle uhked. Juhtkoer tõstab nägemispuudega inimese eneseväärikust ja julgustab alustada uute inimestega vestlust. 100% vastajad leidsid, et juhtkoeraga on kergem luua uusi inimsuhteid ning 28 vastajal on juhtkoera kasutamisega vähenenud isoleeritus ja tõrjutuse tunne.

Uurimistulemustest selgub, et ilma juhtkoerata on nägemispuudega inimese elu palju keerulisem. Samuti mõjub juhtkoera surm nägemispuudega inimesele emotsionaalselt väga raskelt. Ilma juhtkoerata liiguksid küsitlusele vastajad palju vähem ning sõltuksid rohkem teistest inimestest, kes neid liikumisel abistama peaksid. Selgus ka, et juhtkoera omanud nägemispuudega inimene soovib endale, peale juhtkoera surma, uut juhtkoera. Ainult kaks vastajat ei olnud kindlad, kas nad soovivad uut juhtkoera.

Saadud tulemuste ja järelduste põhjal esitab käesoleva lõputöö autor järgmised ettepanekud:

1. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumile, et teavitada valitsusasutuste töötajaskonda juhtkoera vajalikkusest nägemispuudega inimese abistamisel, et projektipõhine rahaeraldus SA Juht- ja Abikoerte Koolile muutuks pidevaks toetuseks.
2. Sotsiaalvaldkonnas töötavatele spetsialistidele, et viia sotsiaaltöötajad kurssi juhtkoera rolliga nägemispuudega inimese igapäevaelus.
3. Ajakirjandusele, eelkõige näiteks Tartu Postimehele, nad tutvustaksid lõputöö uuringu tulemusi ka laiemale ringkonnale, et teavitada inimesi juhtkoertest, nende vajalikkusest ja juhtkoera tööd häirivatest tegevustest.
4. Nägemispuudega inimeste katusorganisatsioonidele, kes saaksid nägemispuudega inimestele jagada teavet juhtkoertest ja nende tööst ning mõjust omanikule.

Käesoleva lõputöö andmetest selgub seega, et juhtkoer tõstab oluliselt nägemispuudega inimese elukvaliteeti. Juhtkoera kasutajatel on suurem valikuvabadus, millal ja kuhu liikuda. Nad ei pea teistelt inimestelt pidevalt abi paluma, mis võib kaasa tuua pingelisi situatsioone. Koeraga suhtlemisel ei teki pingeid, kuna koer ei anna hinnanguid. Võib järeldada, et koos juhtkoeraga on nägemispuudega inimese elu kergem ja stressivabam kui ilma juhtkoerata. Seega on tõestatud ka juhtkoera teraapiline mõju nägemispuudega isikule.

## KOKKUVÕTE

Juhtkoerte kasutamine on muutunud nägemispuudega inimeste seas üha populaarsemaks. Juhtkoer pakub abi liikumisel andes seeläbi inimesele iseseisvust. Lisaks sellele on juhtkoer palju enam kui abivahend liikumisel. Juhtkoer tõstab nägemispuudega inimese enesehinnangut, suurendab sotsiaalset aktiivsust, säilitab füüsilist aktiivsust ja mõjub teraapiliselt, mis tähendab, et juhtkoer vähendab depressiooni, tõstab tuju ning vähendab riski haigestuda kroonilistesse haigustesse. Juhtkoer tõstab oluliselt nägemispuudega inimese elukvaliteeti.

Käesolevas lõputöös on uuritud juhtkoerte rolli nägemispuudega inimese igapäevaelus Eesti ja Soome juhtkoera kasutajate seas. Uurimistulemuste saamiseks saadeti elektrooniliselt ajavahemikus 01.09-30.09.2014 Eesti ja Soome juhtkoera kasutajatele 46st küsimusest koosnev ankeetküsitlus. Lisaks viidi läbi 15st küsimusest koosnev intervjuu nelja eestlasest juhtkoera kasutajaga ja ühe eksperdiga, kes tegeleb juhtkoertega igapäevaselt.

Tagasi laekus 29 korrektselt täidetud ankeeti, mida kasutati andmete tõlgendamisel. Küsitlusele vastanud 25-73-aastastest juhtkoera kasutajatest on 9 meest (31%) ja 20 naist (69%). Juhtkoera kasutajatelt saadud küsitluse vastused on kõrvutatud viie läbiviidud intervjuuga. Intervjuudest teada saadud arvamused on uurimustulemuste tõlgendamisel lisaväärtuseks.

Käesolevas lõputöös on antud ülevaade nägemispuude olemusest ja tekke põhjustest. Selgus, et nägemispuudega inimese kõige suuremaks raskuseks on liikumisvabaduse puudumine. Selgitati välja juhtkoera positiivne mõju nägemispuudega inimese elukvaliteedile. Kaardistati probleemid, mis võivad ette tulla seoses juhtkoera

omamisega. Samuti kirjeldati juhtkoera tööülesandeid ja erinevaid eluetappe ning uuriti juhtkoera mõju omaniku sotsiaalsele käitumisele.

Juhtkoertel on pimedate või vaegnägijate rehabiliteerimisel mitmekordne roll: nad abistavad pimedat/vaegnägijat liikumisel, võimaldavad neil astuda abistatava osast abistaja rolli, aitavad eelarvamusteta sõbrana pingeid maandada, on abiks sotsiaalsete suhete loomisel. Juhtkoerad pakuvad sotsiaalset tuge, mis omakorda tugevdab inimese immuunsussüsteemi. Inimesed, kes jagavad oma kodu lemmikloomaga on tugevam vastupanuvõime stressile. Lisaks sellele mõjuvad lemmikloomad vererõhku ja südamelöögisagedust alandavalt. On teada, et loomad on võimsad positiivsete suhete loojad ning nad ei pane hinnanguid olenevalt inimese rassi, välimuse, kultuuri ega sotsiaalmajanduslike tunnuste alusel. Lisaks sellele leevendab kontakt loomaga depressiooni ja suurendab füüsilist aktiisust.

Küsitluse vastustest selgus, et enam kui pooled küsitlusele vastajatest ehk 59% soovis endale juhtkoera, et iseseisvam olla. Üheksa juhtkoera kasutajat vastasid, et nad võtsid endale juhtkoera põhjusel, et koos koeraga on turvalisem liikuda. Juhtkoeraga tunnevad juhtkoera kasutajad ennest mugavamalt, turvalisemalt ja iseseisvamalt. Juhtkoera kasutajad eelistavad pigem käia koos juhtkoeraga kui inimesest saatjaga. Valge kepiga võib tihti näiteks kõndida vastu posti, pörgata teiste inimeste otsa, astuda poriloiku või sattuda piinlikesse olukordadesse. Suhtumine juhtkoertes on aja jooksul muutnud väga positiivseks. Väga harva esineb olukordi, kus öeldakse või tehakse midagi negatiivset. Pigem kiputakse juhtkoertest vaimustusse sattuma ja nendega rääkima ja neid paitama, mis tuleb omakorda teadmatusest, kes on juhtkoer. Kõik juhtkoera kasutaja vastasid „Jah“ või „Pigem jah“ küsimusele „Saate võrastelt palju positiivset tähelepanu“.

Antud lõputööle vastanutest 28 inimest arvas, et ilma juhtkoerata vajaksid nad palju enam teiste inimeste abi. Kõik peale ühe vastaja olid rahul, et nende juhtkoer on just labrador retriiver. Samuti leidsid, et nende koeral on piisavalt oskusi nende abistamiseks. Intervjuudest selgus, et peale juhtkoera saamist, kasvas nägemispuudega inimeste iseseisvus väga palju. Ilma juhtkoerata ei olnud neil võimalik üksi liikuda.

Uurimusest selgus, et juhtkoer on palju enam kui abivahend liikumisel. Juhtkoer pakub lohutust stressirohkel perioodil, koer tõstab sotsiaalset aktiivsust ja pakub kindlustunnet läbi emotsionaalse kiindumuse. Samuti on koer alati olemas ja valmis tuge pakkuma raskel perioodil. Lõputöö raames küsitletud 28 inimest arvas, et koeraga tegeledes ununeva mured. Samuti enamik vastajatest leidis, et juhtkoer vähendab depressiooni ja pakub tingimusteta armastust.

Antud lõputöö uurimistulemustest selgub, et juhtkoera kasutamine võimaldab nägemispuudega inimesele suuremat iseseisvust ja mobiilsust. Ühtlasi on koertega ringi liikuvad puudega inimesed märgatavamad ning seeläbi tõstavad juhtkoerad ühiskondlikku teadlikkust erinevate võimetega inimeste olemasolust. Olles teadlikumad, osatakse ühiskonnas puuetega inimestega enam arvestada. Uurimistulemuste analüüsi põhjal võib väita, et juhtkoer tõstab nägemispuudega inimese elukvaliteeti ja aitab ka seda arendada. Lõputöö autor on veendumusel, et antud lõputöös saadud uurimistulemusi on vajalik kajastada mitmete allikate kaudu inimestele ja institutsioonidele, kes on otseselt seotud juhtkoertega. Lisaks on võimalik käesolevat lõputööd mitmel moel edasi uurida ja saadud uurimistulemusi ulatuslikumalt võrrelda ja/või täiendada.

## VIIDATUD ALLIKAD

1. Abivahendid. Põhja-Eesti Pimedate Ühing.  
[<http://www.ppy.ee/index.php/ngemispuue/abivahendid>] 01.08.2014
2. Ajalugu. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [<http://www.juhtkoer.ee/kool/ajalugu/>] 22.07.2014
3. **Arata, S., Momozawa, Y., Takeuchi, Y., Mori, Y.** 2009. Important Behavioral Traits for Predicting Guide Dog Qualification. – Department of Animal Resource Science. Tokyo, Japan: The University of Tokyo, pp. 539. 18.06.2014
4. **Charles, C. C.** 2014. Building better bonds: Facilitating interdisciplinary knowledge exchange within the study of the human-animal bond. – Animal Frontiers, Vol. 4 (3), pp 37.
5. **Endenburg, N., Hart, H.** 1994. Motives for acquiring companion animals. Journal of Economic Psychology, vol. 15 (1) , pp. 191-206.
6. **Irvin, S.** 2014. The healing role of assistance dogs: What these partnerships tell us about the human-animal bond. – Animal Frontiers, Vol 4 (3), pp 66-69.
7. **Jones, K.** 2010. Therapy On Four Legs. New York Times, pp. 10.  
[[http://www.nytimes.com/2010/11/11/giving/11DOGS.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2010/11/11/giving/11DOGS.html?pagewanted=all&_r=0)] 12.06.2014
8. JUHTKOER – nägemispuudega inimese rehabilitatsioonivahend. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [<http://www.hot.ee/juhtkoer/juhtkoer.pdf>] 22.07.2014
9. Juhtkoer. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [<http://www.juhtkoer.ee/koerad/juhtkoer/>] 09.08.2014
10. Juhtkoera kasulikkus. SA Juht- ja Abikoerte Kool.  
[<http://www.juhtkoer.ee/koerad/juhtkoer/kasulikkus/>] 09.08.2014
11. Juhtkoera kasvatus. SA Juht- ja Abikoerte Kool.  
[<http://www.juhtkoer.ee/koerad/juhtkoer/kasvatus/>] 09.08.2014



12. Juhtkoera oskused. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [http://www.juhtkoer.ee/koerad/juhtkoer/oskused/] 09.08.2014
13. **Jõgila, R.** 2012. Sotsiaaltööd tegevad koeras-inimeste igapäevased abilised. – Eesti Päevaleht, 08.06.2012. [http://epl.delfi.ee/news/eesti/sotsiaaltööd-tegevad-koerad-inimeste-igapäevased-abilised?id=64512138] 20.08.2014
14. **Kikkas, K.** Puuetega inimesed ja infotehnoloogia – Mis? Kuidas? Miks? [http://www.kakupesa.net/kakk/PIIT/] 16.06.2014
15. Koerte ja kasside pidamis eeskri. 2003. – RT I 2003, nr 9.
16. Kohalike maksude seadus. 1994. – RT I 1994, nr 68, art 1169.
17. Koolituskeskus. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [http://www.juhtkoer.ee/kool/koolituskeskus/] 22.07.2014
18. **Kwong, M., Bartholomew, K.** 2011. Not just a dog: An attachment perspective on relationship with assistance dogs. – Attachment and Human Development. Vol. 13 (5), pp 422-432.
19. Liiklusseadus. 2011. – RT I 2010, nr 44, art 261.
20. **Malm, M.** 2012. 20 aastat juhtkoerte koolitamist Eestis. – Sinuga, lk 26-27. [http://www.epikoda.ee/wpcontent/uploads/2012/08/suvi\_prev\_ajakiri\_210x280.pdf] 12.08.2014
21. **Mason, H., Stone, J.** 1997. Visual Impairment: Access to Education for Children and Young People. New York: David Fulton Publishers, New York.
22. **Matiisen, M.** 2010. Juhtkoertesse tuleb tänaval suhtuda teisiti kui tavakoertesse. [http://www.vedur.ee/puutepunkt/?op=body&id=62&cid=734] 12.08.2014
23. **McDonald, M.** 2009. Guiding Lights. Sarasota Magazine, pp. 56.
24. **Miller, P.** 2014. Therapy on 4 legs. [http://www.afrc.af.mil/news/story.asp?id=123408055] 12.06.2014
25. **Miner, RJT.** 2001. The Experience of Living With and Using a Dog Guide. Pet Care Services, vol. 32(4), pp. 183. 24.07.2014
26. Nägemispuue. Eesti Pimedate Ühing MTÜ. [http://www.pimedateliit.ee/info/nagemispuue] 06.02.2014
27. Nägemispuue. Põhja-Eesti Pimedate Ühing. [http://www.ppy.ee/index.php/ngemispuue] 13.08.2014

28. Olevik. SA Juht- ja Abikoerte Kool. [<http://www.juhtkoer.ee/kool/olevik/>] 22.07.2014
29. **Paulus, S.** 2006. Koer aitab pimedal maailma näha. [<http://www.vedur.ee/puutepunkt/?op=body&id=44&cid=250>] 12.08.2014
30. Puuded. Eesti Noorteportaal. [<http://www.eurodesk.ee/est/puuded/>] 13.08.2014
31. Rahastamine. SA Juht- ja Abikoerte Kool [<http://www.juhtkoer.ee/kool/raha-stamine/>] 17.06.2012
32. **Rogers J., Hart, LA., Boltz, RP.** 1993. The Role of Pet Dogs in Casual Conversations of Elderly Adults. Journal of Social Psychology, vol. 133, pp. 265-277 14.07.2014
33. SA Juht- ja Abikoerte Kooli arengukava 2010-2015. Pimedate ja vaegnägijate ulatuslikum rehabilitatsioon. 2010 SA Juht- ja Abikoerte Kool. [[http://www.juhtkoer.ee/wpcontent/uploads/2012/08/sa\\_juhtkoerte\\_ja\\_abikoerte\\_kooli\\_arengukava.pdf](http://www.juhtkoer.ee/wpcontent/uploads/2012/08/sa_juhtkoerte_ja_abikoerte_kooli_arengukava.pdf)] 22.07.2014
34. Sõitjate bussiliiniveo, bussijuhiveo, taksoveo ja pagasiveo üldeeskiri. 2004. – RT I 2000, nr 141.
35. **Thodberg, K., Berget, B., Lidfors, L.** 2014. Research in the use of animals as a treatment for humans. – Animal Frontiers, Vol. 4 (3), pp 43-44.
36. **Vassein, A.** Nägemispuudega inimesed. [<http://www.hot.ee/juhtkoer/inimesed.pdf>] 16.07.2014
37. **Whitmarsh, L.** 2005. The Benefits of Guide Dog Ownership. Visual Impairment Research, vol 7 (1), pp. 27-42. 17.07.2014
38. Ühistranspordiseadus. 2000. – RT I 2000, nr 10 , art 156 .

## LISAD

### Lisa 1. Juhtkoera kasutajatele jagatud küsitlus

#### Juhtkoera roll nägemispuudega inimese igapäevaelus.

Tere armas küsitlusele vastaja! Olen Katriin ja õpin Pärnu Kolledžis sotsisaaltööd ja rehabilitatsiooni. Olen jõudnud oma õpingutega nii kaugele, et kirjutan lõputööd. Lõputöö teema on juhtkoertest just sellepärast, et ma olin SA Juht- ja Abikoerte Koolis praktilal. Mulle meeldis seal väga ja otsustasin juhtkoera vajalikkuse kohta ka ise uurida. Toredat vastamist ja suur aitäh!

1) **Sugu:** 1. Mees 2. Naine

2) **Vanus:** \_\_\_\_\_

3) **Kus Te elate?** 1. Linnas 2. Maal

4) **Miks soovisite endale juhtkoera võtta?**

1. Iseseisvam olla

2. Turvalisem liikuda

3. Seltsiliseks ja sõbraks

5) **Mitu aastat Teil on juhtkoer olnud? (Kui Teil on olnud mitu juhtkoera siis arvesta kõik aastad kokku)**

6) **Mitu korda nädalas on vaja juhtkoera abi liikumisel?**

1. 1-2 päeva nädalas

2. 3-4 päeva nädalas

3. 5-6 päeva nädalas

4. 6-7 päeva nädalas

7) **Mis tõmbab juhtkoera tähelepanu kõige enam tööst kõrvale?**

1. Ebatavalised inimesed 2. Koerad aia taga 3. Teised loomad

4. Lapsed

5. Sportivad inimesed

6. Inimesed, kes tulevad

koeraga rääkima ja teda paitama

8) **Juhtkoer kui abivahend liikumisel? Vali sobiv vastusevariant.**

Kuidas hindate järgmisi väiteid?	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
1. Juhtkoeraga tunnete ennast turvalisemalt kui valge kepiga.				
2. Juhtkoer võimaldab suuremat liikumisvabadust ja sõltumatust.				
3. Juhtkoer armastab oma tööd				
4. Inimesed on juhtkoertest teadlikud				
5. Juhtkoeraga ühistransporti kasutades on töötajad viisakad.				

6. Ilma juhtkoerata vajaksite palju enam teiste inimeste abi.				
7. Olete rahul, et teie juhtkoer on labrador retriiver.				
8. Olete oma juhtkoera oskustega rahul.				

**9) Juhtkoera teraapiline mõju.** Vali sobiv vastusevariant.

Kuidas hindate järgmisi väiteid?	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
1. Teie emotsionaalne side juhtkoeraga on tugev.				
2. Juhtkoer pakub seltsi.				
3. Juhtkoer on teile nagu sõber või pereliige				
4. Koeraga tegeledes ununevad mured.				
5. Juhtkoer vähendab depressiooni.				
6. Juhtkoer pakub tingimusteta armastust.				
7. Liigutate ennast tänu juhtkoerale regulaarselt.				
8. Juhtkoer on toonud teie ellu palju rõõmu				
9. Tänu juhtkoerale on teie tervis parem.				
10. Juhtkoer pakub psühholoogilist tuge.				
11. Juhtkoer asendab suhtlust inimestega.				
12. Juhtkoer parandab teie elukvaliteeti.				
13. Juhtkoer pakub tuge kui tunnete ennast halvasti.				
14. Juhtkoer on tõstnud teie enesehinnangut.				
15. Juhtkoer vähendab üksindustunnet.				

**10) Juhtkoer mõju sotsiaalse aktiivsusele.** Vali sobiv vastusevariant.

Kuidas hindate järgmisi väiteid?	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
1. Juhtkoer on teid muutnud sotsiaalselt aktiivsemaks.				
2. Võtate osa üritustest, mis on mõeldud juhtkoera kasutajatele.				
3. Saate võõrastelt palju positiivset tähelepanu.				
4. Juhtkoer vähendab isoleeritust ja tõrjutust.				
5. Olete oma juhtkoera üle uhke.				
6. Juhtkoeraga koos on kergem luua inimsuhteid.				
7. Juhtkoeraga koos olles pööratakse vähem tähelepanu teie nägemispuudele.				
8. Juhtkoeraga liikudes on inimesed abivalmis.				

**11) Elu ilma juhtkoerata.** Vali sobiv vastusevariant.

Kuidas hindate järgmisi väiteid?	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
1. Ilma juhtkoerata liikusite vähem.				

2. Ilma juhtkoerata olite sotsiaalselt vähem aktiivsem.				
3. Ilma juhtkoerata sõltusite rohkem inimestest.				
4. Ilma juhtkoerata olite üksildasem.				
5. Ilma juhtkoerata langesite kergemini stressi.				
6. Juhtkoera surm mõjaks teile emotsionaalselt väga raskelt.				
7. Kui juhtkoer sure soovite uut juhtkoera.				

## **Lisa 2. Juhtkoera kasutajatega läbiviidud intervjuu küsimused**

- 1) Kuidas tekkis mõte juhtkoera võtta?**
- 2) Kui kaua võttis kogu protsess aega kuni lõpuks juhtkoera endale saite?**
- 3) Mis muutus elus kergemaks peale juhtkoera saamist?**
- 4) Kuidas kirjeldate oma suhet juhtkoeraga?**
- 5) Kuidas hindate enda psühholoogilist seisundit juhtkoera kasutajana?**
- 6) Millist emotsionaalset sidet pakub teile juhtkoer?**
- 7) Kas ja kuidas on füüsiline tervis paranenud juhtkoera kasutajana?**
- 8) Kuidas hindate enda liikumisvabadust ja iseseisvust elades koos juhtkoeraga? Millised olid takistused ilma juhtkoerata?**
- 9) Kui tihti saadate oma juhtkoera kellegile hoida või veedate enamus aega koos koeraga?**
- 10) Milliseks muutusid sotsiaalsed suhted juhtkoera kasutajana? Kas tekkis uusi suhteid, mille loomisega oli seotud juhtkoer?**
- 11) Probleemid juhtkoeraga igapäevasel käimisel. Mis segab juhtkoera tööd?**
- 12) Milline on inimeste ja töötajate suhtumine juhtkoera?**
- 13) Kui tihti ja kus käite koos juhtkoeraga?**
- 14) Kui turvaliselt tunnete ennast koos juhtkoerata?**
- 15) Rääkiga mõni huvitav lugu seoses juhtkoeraga.**

### **Lisa 3. Eksperdiga läbiviidud intervjuu küsimused**

- 1) Millega te täpsemalt tegelete?**
- 2) Kuidas toimub juhtkoera taotlemise protsess Eestis?**
- 3) Kust tekib SA Juht- ja Abikoerte Kooli vara?**
- 4) Miks on labrador retriiver juhtkoeraks sobilik tõug?**
- 5) Kuidas näeb välja juhtkoera treenimine?**
- 6) Mis tõmbab juhtkoera tähelepanu tööst kõrvale?**
- 7) Millised on juhtkoera kõige olulisemad oskused?**
- 8) Milliseid probleeme tuleb ette nägemispuudega inimesel juhtkoera kasutamisel?**
- 9) Kas juhtkoera ja tema tulevase omaniku iseloomu üritatakse kokku sobitada?**
- 10) Mil moel mõjutavad juhtkoerad ühiskonna suhtumist nägemispuudega inimestesse?**
- 11) Kas olete teinud koostööd sotsiaaltöötajatega?**
- 12) Milline on koostöö Eesti Pimedate Liiduga ja Eesti Puuetega Inimeste Kojaga?**
- 13) Kuidas juhtkoerad mõjuvad nägemispuudega inimesele teraapiliselt?**
- 14) Kas nägemispuudega inimesed tunnevad ennast koos juhtkoeraga turvalisemalt ja enesekindlamalt?**
- 15) Kas nägemispuudega inimesed muutuvad peale juhtkoera saamist sotsiaalselt aktiivsemaks?**

## SUMMARY

### THE ROLE OF A GUIDE DOG IN THE EVERYDAY LIFE OF A VISUALLY IMPAIRED PERSON

Katriin Kalling

This thesis gives an overview of the essence of visual impairment, its causes and facilities. It also discusses the history of guide dogs, raising them and the necessary skills for guide dogs in their work. It thoroughly explains the therapeutic effect of them for visually impaired people and the positive changes it brings for the user of a guide dog. This thesis mainly explores the possible connection and role of guide dogs in increasing the life quality of a visually impaired person.

The main aim of the thesis is to find out whether and how the guide dog affects the life quality and welfare of a visually impaired person. The aim is also to raise awareness and to give the results to the Ministry of Social Affairs and the financers of Estonian School of Guide Dogs. This may be an important contribution to raising guide dogs in Estonia and thereby to increasing the life quality of visually impaired people.

Research assignments for reaching the aim of the thesis:

- to give an overview of visual impairment, its causes and facilities;
- to find out the effect of a guide dog on the life quality of a visually impaired person;
- to find out the problems which may arise when owning a guide dog;
- to give a description of the work of a guide dog and its different life stages;
- to explore the effect of a guide dog on its owner's social behaviour;
- to ask questions from Estonian and Finnish guide dog users;

- to carry out an interview with four guide dog users and one expert who is involved with guide dogs daily;
- to gather together the opinions of guide dog users and the expert and make suggestions to necessary institutions and people based on the research results

In order to reach the aim of the thesis the effect of a guide dog on visually impaired people was researched through a questionnaire among Estonian and Finnish users of guide dogs.

A questionnaire with 46 questions was compiled for this thesis. Questions can be classified into five different groups: general data on the users of guide dogs, help of the guide dog in moving around, therapeutic effect of a guide dog, the effect of a guide dog on social activity, and a life without a guide dog. Also, interviews were carried out with four Estonian guide dog users and an expert. In these interviews the questions were asked about the same topic but in a different wording. Qualitative method is used for carrying out this research. Research material is based on the experiences and opinions of guide dog users and a long-term guide dog trainer.

The results of this research show that using guide dogs enables bigger independence and greater mobility for visually impaired people. It turns out that a guide dog is a lot more than just a facility when walking. In addition to helping a visually impaired person to walk safely, a guide dog also has a therapeutic effect. Guide dogs offer consolation during stressful periods, they can be talked to and they offer assuredness through physical contact and affection. Dog is always present and ready to offer support. The users of guide dogs are also socially more active and happier. A guide dog offers positive effect on physical health, psychological condition, social activity, independence and integration into the society.

Research results show that the role of the guide dog in bettering the life quality of visually impaired people is important according to all respondents. It can be concluded that a guide dog really has got a role in the life quality and welfare of visually impaired people.



## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Katriin Kalling,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
Juhtkoera roll nägemispuudega inimese igapäevaelus,

mille juhendaja on Kandela Õun,

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, **06.11.2014**